تصویر ابو عبدالرحمن الكردي

انتشارات
دانشگاه اصفهان
۵۷۶

اصول تمرینات با وزنه

روشی بهینه برای یادگیری اصول پایه

مؤلف: دیویدساندلر

ترجمه:
ولگا هوسپیان
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتر فهیمه اسفرجانی
عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

ویراستار علمی
دکتر سید محمد مرندی
عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

بۆدابەزاندنی جۆرەها كتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

بسم الله الرحمن الرحیم

اصول تمرینات با وزنه

www.ketabiran.ir

مؤلف:
دیوید ساندلر

ترجمه:
ولگا هوسپیان
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتر فهیمه اسفرجانی
عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

ویراستار علمی:
دکتر سید محمد مرندی
عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

تقدیم به:

همه‌ی دانش‌پژوهان تربیت بدنی و

علوم ورزشی

سرشناسه : ساندلر، دیوید David , Sandler

عنوان و نام پدیدآور : اصول تمرینات با وزنه: روشی بهینه برای یادگیری اصول پایه/ مولف دیوید ساندلر ؛ ترجمه ولگا هوسپیان، فهیمه اسفرجانی ؛ ویراستار علمی سیدمحمدمرندی.

مشخصات نشر : اصفهان: دانشگاه اصفهان ، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۱۷۵ ص.: مصور، جدول.

فروست : انتشارات دانشگاه اصفهان؛ ۵۷۶.

شابک : ۹-۰۳۶-۱۱۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی.Weight training : fundamentals, c2003

موضوع : تمرین با وزنه

شناسه افزوده : هوسپیان، ولگا، ۱۳۴۸ -، مترجم

شناسه افزوده : اسفرجانی، فهیمه، ۱۳۴۸ -، مترجم

شناسه افزوده : مرندی، محمد، ۱۳۴۶ -، ویراستار

شناسه افزوده : دانشگاه اصفهان

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۶الف۲س/۳/GV ۵۴۶

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۲۹۷۷۹

انتشارات دانشگاه اصفهان

مترجمین: ولگا هوسپیان، دکتر فهیمه اسفرجانی؛ ویراستار علمی دکتر سیدمحمدمرندی.

ناشر: دانشگاه اصفهان

نوبت چاپ: چاپ اول، بهار ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه اصفهان

بهاء : ۵۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق نشر برای ناشرمحفوظ است

مراکز فروش کتاب:
اصفهان: میدان آزادی - خیابان دانشگاه - فروشگاه کتاب دانشگاه
تلفن: ۷۹۳۲۱۷۷-۰۳۱۱ پست الکترونیکی: entesharat@ui.ac.ir
تهران: میدان انقلاب - خیابان نصرت - خیابان دکتر قریب، نرسیده به خیابان فرصت - پلاک ۱۱
موسسه کتابیران، مرکز پخش کتابهای دانشگاهی - تلفن: ۱۵-۶۶۵۶۶۵۱۰-۰۲۱

سپاسگزاری:

آمادگی جسمانی داری اجزاء متعددی است که در سالهای اخیر پرداختن به بخش قدرت و استقامت عضلانی آن به کمک تمرینات مقاومتی (با وزنه) بسیار مورد عنایت مردم و بویژه جوانان قرار گرفته است.

با توجه به محدودیت‌های کتابهای فارسی در این زمینه، مترجمان بر آن شدند که از بین منابع لاتین، کتاب حاضر را که از کتب بسیار ارزشمند می‌باشد برگزیده و به فارسی ترجمه کنند. کتاب حاضر توسط آقای دیوید ساندلر که از صاحبنظران شناخته شده حرکت‌شناسی از دانشگاه بین‌المللی فلوریدای آمریکا می‌باشد تألیف شده است. این کتاب توسط انتشارات Human Kinetics در سال ۲۰۰۳ به چاپ رسیده و چندین بار مورد تجربه چاپ قرار گرفته است. در این کتاب تمرینات به گونه‌ای طراحی شده است که با کمترین فضا و کمترین امکانات و حتی با داشتن دو دمبل در منزل نیز قابل انجام است. مترجمان با کمال خلوص، اثر حاضر را به جامعه ارزشمند کشور عزیزمان تقدیم کرده و امید آن دارند که مطالب آن بتواند در تندرستی و آمادگی بیشتر جهت زندگی بهتر مؤثر افتد.

در پایان پس از حمد خداوند متعال و با تشکر از تمامی کسانی که با لطف خود امکان چاپ کتاب حاضر را فراهم نمودند، از جمله کارکنان خدوم اداره انتشارات دانشگاه اصفهان، سرکار خانم نریمانی و آقای قدرت‌اله رفیعی که تایپ و صفحه‌آرائی و تنظیم کتاب را به عهده داشتند و همچنین جناب آقای آروین هوسپیان که در اجرای حرکات مربوط به تصاویر، همکاری داشتند کمال تشکر را می‌نمائیم.

مترجمان و ویراستار علمی

زمستان ۱۳۹۱

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	
اصول اساسی در ورزشها	ا
فصل اول: گرم کردن، کشش، سرد کردن	۱
فصل دوم: عضلات سینه‌ای	۱۱
فصل سوم: عضلات فوقانی پشت	۲۱
فصل چهارم: عضلات شانه	۳۱
فصل پنجم: عضله‌ی ذوزنقه	۳۹
فصل ششم: عضله‌ی سه سر بازویی	۴۵
فصل هفتم: عضله‌ی دو سر بازویی	۵۵
فصل هشتم: عضلات ساعد	۶۵
فصل نهم: عضلات شکم	۷۱
فصل دهم: عضلات کمر	۷۹
فصل یازدهم: عضلات سرینی و ران	۸۵
فصل دوازدهم: عضله‌ی چهارسرران	۹۵
فصل سیزدهم: عضله‌ی همسترینگ	۱۰۳
فصل چهاردهم: عضلات ساق پا	۱۰۹
فصل پانزدهم: برنامه پیشرفته	۱۱۷
ضمائم	۱۳۵
نمونه برنامه‌های تمرینی	۱۳۵

مقدمه:

داشتن بدن قوی و عضلانی از جمله علاقه‌مندی‌های امروز نسل حاضر است. برای کاهش چربیهای زائد، قوی تر و عضلانی تر شدن، نیاز به ترکیبی از تمرینات هوازی، مقاومتی و عادات غذائی سالم می‌باشد. بهبود وضعیت قامت می‌تواند از طریق کاهش چربی بدن توسط تمرینات هوازی و افزایش بافت بدون چربی به کمک تمرینات قدرتی صورت بگیرد. هرچند تمرینات قدرتی می‌توانند با افزایش سوخت و ساز هم هزینه‌ی انرژی بدن را بالا ببرند و هم خطر ابتلا به پوکی استخوان را بوسیله ساختن استخوان‌های قوی‌تر کاهش دهند.

با توجه به اینکه پس از سن ۳۰ سالگی هر فرد در هر سال بطور متوسط حدود نیم کیلو به وزنش اضافه می شود در حالیکه بیش از ۲۰۰ گرم عضله را از دست می دهد، انجام تمرینات هوازی و قدرتی مناسب و عادات غذائی مطلوب می توانند در معکوس شدن این فرآیند مخرب مؤثر واقع شوند.

با شرکت منظم و مستمر در تمرینات قدرتی، می توان تصویر بدن، اعتماد و عزت نفس افراد را بهبود داد که این مهم از جنبه‌های روانی انجام تمرینات با وزنه بودن و شرایط روحی – روانی فرد را بهبود بخشد.

قدرت و استقامت عضلانی از عوامل اساسی آمادگی جسمانی بوده که در کلیه‌ی آزمون های جامع آمادگی جسمانی و تندرستی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و همچنین برای انجام امور روزمره‌ی زندگی، ضروری بنظر می‌رسند. بنابراین انجام تمرینات با وزنه باعث اثرات مثبت هم در جنبه های بدنی و تندرستی و هم در جنبه‌های روانشناختی و ذهنی می‌باشد که به حفظ بهداشت جسمانی و روانی افراد کمک می نماید و کیفیت زندگی شخص را ارتقاء می‌دهد.

در کتاب حاضر مجموعه‌ی ارزشمندی از تمرینات با وزنه همراه با اصول انجام تمرینات با دستورالعمل‌های بسیار ساده و از طرف دیگر بصورت مصور ارائه شده است که برای هر خواننده‌ای با هر میزان اطلاعات اولیه می‌تواند مفید و قابل اجرا باشد. همچنین این

کتاب توسط معتبرترین انتشارات تربیت بدنی و علوم ورزشی جهان (Human Kinetics) به چاپ رسیده که معمولاً ضمن چاپ مطالب صاحبنظران افراد در این حیطه، مراحل داوری و ارزیابی‌های بسیاری را قبل از چاپ آثار پشت سر می‌گذارد.

بهرحال مجموعه‌ی حاضر بصورت ترجمه، تقدیم به همه‌ی اندیشمندان و دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی و همچنین مردم عزیز کشور می‌گردد. امید است که ضمن مقبول نظر افتادن، صاحبنظران محترم نظرات اصلاحی و راهنمائی های خود را برای چاپ‌های بعدی از مترجمان دریغ نفرمائید.

اصول اساسی در ورزشها

مجموعه مباحث اصول اساسی در ورزشها برای آموزش دادن به کسانی که واقعاً می‌خواهند تمرینات ورزشی را به طور اصولی انجام دهند، و نه کسانی که می‌خواهند صرفا کتاب را بخوانند، تدوین شده است. واضح است که استفاده از دستورات اصولی و تصاویر واضح موجود در کتاب، باعث می‌شود که فرد ماهرانه تر در تمرینات شرکت کرده و لذت بیشتری از این کار ببرد.

این کتاب دارای اطلاعات جامع و کامل، راهنمای مناسب و تصاویر واضح می‌باشد و به شما کمک می‌کند که به بطن فعالیت ورزشی نفوذ پیدا کنید. هر فصل از این کتاب به چهار قسمت اصلی تقسیم شده است:

□ شما می توانید!

شما می‌توانید به وسیله توضیحات واضح درباره‌ی اجرای یک مهارت اساسی، به راحتی آن فعالیت را انجام دهید.

□ موارد زیادی برای انتخاب و استفاده دارید:

شما با استفاده از این کتاب می‌توانید مطالب زیادی در خصوص مهارتها و تغییرات شگفت‌انگیز ناشی از آنها بیاموزید.

□ شما می‌توانید مهارت جدید را با تأکید بر ایمنی و شناخت اثرات آن بیاموزید.

□ مهارت جدید را درون برنامه تمرینی خود جای دهید تا به نتیجه برسید.

مباحث اصول اساسی در ورزشها به شما کمک می‌کند که به عمق مسائل پی ببرید. تکنیک‌ها را یاد بگیرید، انجام دهید و لذت ببرید.

تمرین با وزنه

چنانچه تصمیم گرفته‌اید که کار با وزنه را شروع کنید، یک انتخاب صحیح و یک مسیر درست را در نظر گرفته‌اید. تمرینات مقاومتی وقتی به طور صحیح اجرا شوند، می‌توانند نتایج فوق‌العاده‌ای نیز داشته باشند. از جمله این نتایج می‌توان به افزایش قدرت، توان،

استقامت، تعادل و هماهنگی، و کاهش چربی بدن اشاره نمود. از طرفی وقتی آموزش کامل نباشد و تمرینات با توجه به اصول صحیح انجام نگیرد، می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی شود.

کیفیت ذاتی تمرینات مقاومتی طوری است که مشاهده سریع نتایج آن تقریباً غیر ممکن می‌باشد، بنابراین در این مسیر نیاز به تلاش و پشتکار زیادی است و بایستی برنامه تمرینی ماهرانه‌ی طراحی شود. موفقیت بستگی به علاقه شما دارد و علاقه شما بستگی به آنچه که شما را ارضاء می‌کند. شما می‌توانید با استفاده از اطلاعات موجود در کتاب، برنامه‌های مطلوب جهت تمرین با وزنه طراحی کنید.

تعداد ست‌ها و تعداد تکرارها

برای اجرای مناسب هر تمرین نیاز به یک برنامه تمرینی خوب و مناسب داریم. مفهوم «اجرای مناسب»، مفهومی مهم و نقطه شروع است. اجرای مناسب و اصل اساسی برای پیشرفت در هر فعالیت ورزشی می باشد. یک تکرار شامل یک انقباض برون‌گرا که در ان طول عضله زیاد شده و یک انقباض درون گرا که طی آن طول عضله کوتاه می‌شود، می‌باشد.

اجرای تکرارها به طور صحیح و بدون اینکه وقفه ای بین آنها ایجاد شود، را به عنوان یک ست در نظر می‌گیرند. از طرفی عاملی که واقعاً یک ست را مشخص می‌کند وقفه‌ای است که بین هر گروه متوالی از تکرارها در نظر گرفته می‌شود. جهت برنامه‌ریزی یک برنامه تمرینی مناسب نیاز است که تعداد ست‌های هر فعالیت جهت اجرا مشخص شود. همچنین در هر ست بایستی تعداد تکرارها براساس هدفی که از تمرین وجود دارد، مشخص شود. جهت نوشتن تعداد ست‌ها و تعداد تکّرارها بایستی بدین صورت عمل نمود: (تکرارz × ست y). به عنوان مثال ۱۰×۳ به معنی ۳ ست و هر ست ۱۰ تکرار می‌باشد.

قبل از شروع به تمرین بایستی بدانید که اجرای تکرارها چگونه باعث پیشرفت در عضلات شما می‌شود. احتمالاً مهمترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که هر تکرار نیاز به اجرای صحیح دارد. پس برای موفقیت، لازم است اجرا در هر تکرار به طور

کامل و صحیح باشد. دقت در این مورد باعث می‌شود که از عادتهای نادرست بلند کردن جلوگیری شود و میزان آسیب‌دیدگی به حداقل برسد و به دنبال آن توسعه‌ی عضلانی ایجاد شود.

برای اجرای یک تکرار صحیح، وزنه را در عرض ۲ الی ۳ ثانیه بالا برده و در عرض ۳ الی ۴ ثانیه پایین بیاورید. از حرکات اضافی از جمله چرخش اضافی، اجتناب ورزید. وزنه‌ها بایستی به اندازه کافی سبک باشند تا بتوانید تعداد تکرارهای مورد نظر را انجام دهید.

چه تعداد ست و تکرار بایستی انجام داد؟

تمرین را می‌توان به روشهای متنوعی انجام داد و نمی‌توان گفت که یک روش نسبت به روش دیگر برتری دارد. راهنمایی که در ذیل بدان اشاره می‌کنیم کمک می‌کند که بدانید به چه چیزی نیاز دارید.

به طور کلی توصیه می شود که در تمرین با وزنه، تعداد ست‌ها بین یک الی سه بار، و تعداد تکرارها هشت الی دوازده بار باشد، زیرا پاسخ عضلانی در این دامنه تحریک می‌شود. البته گاهی اوقات صلاح بر این است که تعداد تکرارها پنج بار، بیست بار یا بیشتر باشد. به طور کلی هر چه وزنه‌ها سنگین‌تر باشند، تعدا تکرارها کم می‌شود. کسب قدرت بیشتر نیاز به وزنه سنگین‌تر دارد. بایستی ابتدا قدرت عضلانی خود را بهبود ببخشید. وزنه‌های سبک به شما اجازه می‌دهد که تکرارهای بیشتری اجرا کنید و توانایی خود را طوری بالا ببرید که اجرا را در مدت زمان طولانی‌تری انجام دهید. یک قانون کلی وجود دارد که وزنه‌های سبک و تکرار زیاد، استقامت عضلات را افزایش می‌دهد، در حالی که وزنه‌های سنگین و تکرار کم قدرت را زیاد می‌کند. برای مبتدیان توصیه می‌شود که از وزنه‌های سبک استفاده کنند و تعداد تکرارها دوازده بار باشد. زمانی که به این نوع تمرینات عادت کردید، می‌توانید تعداد تکرارها را کم و زیاد کنید.

تعداد ست‌ها بستگی به توانایی شما در برگشت به حالت اولیه، بعد از هر ست دارد. به عنوان مثال اگر در هر ست کار سنگین‌تری انجام دهید، تعداد ست‌های کمتری می‌توانید تکرار کنید. پیشنهاد می‌شود که تعداد ست‌ها بین یک تا سه ست باشد، ولی تعداد مطلوب

دو تا سه ست می‌باشد. چه مبتدی باشید و چه ماهر از انجام تعداد ست‌های زیاد اجتناب ورزید. حتی یک ست تمرینی نیز می تواند نتایج قابل توجهی در پی داشته باشد. تعداد ست‌ها بستگی به کیفیت تکرارها دارد. از طرفی برای پیشرفت بیشتر بایستی به تعداد ست‌های با کیفیت توجه داشت و نه اینکه فقط تعداد ست‌ها را در نظر گرفت.

برگشت به حالت اولیه نیز از مهمترین اجزاء تمرین با وزنه می‌باشد. چه مدت بایستی بین ست‌ها استراحت کنیم؟ قطعا این زمان مشخص است و هر چه کار سنگین‌تر باشد، نیاز به زمان استراحت هم بیشتر می شود. مدت زمان استراحت شما به تعداد تکرارها و تعداد ست‌هایی که انجام می‌دهید، بستگی دارد. یک قانون کلی می‌گوید که استراحت بین ست‌ها بهتر است ۶۰ الی ۹۰ ثانیه باشد. زمان استراحت کوتاهتر (۳۰ ثانیه) استقامت عضلانی را بیشتر بهبود می‌بخشد و در این حالت نیاز به وزنه‌های سبکتری می‌باشد. از طرفی استراحت طولانی (۳ دقیقه یا بیشتر) باعث افزایش قدرت عضلانی می‌شود، به شرطی که از وزنه‌های سنگین استفاده شود.

برای پیشرفت در برنامه بایستی تعداد ست، تعداد تکرار و میزان استراحت مشخص باشد. در این صورت است که شما می توانید به نتایج مطلوب برسید. جدول زیر اهداف کلی و ضوابط کار با وزنه را نشان می‌دهد.

اهداف تمرین با وزنه و شرایط خاص آن

هدف	ست ها	تکرارها	وزنه	استراحت (ثانیه)
استقامت عضلانی	۳-۱ ۵-۲	۲۵-۱۵ ۱۵-۱۰	سبک سبک	۶۰-۳۰ ۴۵-۱۵
قدرت عضلانی	۴-۱	۸-۵	سنگین	۱۲۰-۹۰
آمادگی عمومی	۴-۱	۱۲-۸	متوسط تا سنگین	۱۲۰-۶۰

تکنیک مناسب

تکنیک مناسب برای کار با وزنه بسیار مهم است. در هر بخش از این کتاب، تکنیک مناسب تمرین توضیح داده شده است، ولی لازم است که راجع به اجرای تکرارها نیز توضیح داده شود. اجرای مناسب یک تکرار در تمرین با وزنه به معنی حرکت وزنه به طور کامل، در طول دامنه حرکتی مفصل می باشد.

در بدن شما هر مفصلی (به طور مثال مفصل آرنج) می تواند در یک دامنه حرکتی مشخص حرکت داشته باشد.این امر قبل از برخورد استخوان به استخوان دیگر یا عضله به عضله دیگر که منجر به محدودیت حرکت و خاتمه حرکت می‌شود، می‌باشد.

فلکشن (خم شدن) به معنی کاهش زاویه مفصل و اکستنشن (باز شدن) به معنی افزایش زاویه مفصل می‌باشد. به عنوان مثال وقتی که بازوهای شما به طرف پایین و در طرفین بدن باشد، آرنج در حالت اکستنشن کامل می‌باشد و وقتی که شما آرنجها را خم می‌کنید، طوری که عضله دوسر برجسته شود، بازوهای شما در حالت فلکشن کامل هستند. بازو وقتی در حالت اکستنشن کامل باشد، بیشتر از این قادر به باز شدن نیست زیرا استخوان‌های بالا و پایین بازو به هم برخورد پیدا می‌کنند. در حالت فلکشن کامل نیز عضله دوسر با عضلات ساعد برخورد می‌کند.

برای اجرای تکنیک مناسب تمرین با وزنه، تکرارها بایستی در دامنه کامل مفصلی حرکت داشته باشد، در غیر اینصورت آسیب دیدگی ایجاد می‌شود. اگر تکرارها ناقص انجام شود، و یا در دامنه حرکتی کامل نباشد، باعث کاهش درگیری کامل عضلات شده و توانایی عضله را برای پرورش، کم می‌کند. شکل عضله شما اگر چه بیشتر ژنتیکی است، ولی تا حدی نیز از اجرای مناسب تکرارها در تمرین قدرتی تأثیر پذیر می باشد.

اصول تمرینات با وزنه

چنانچه می‌خواهید به نتایج واقعی تمرین با وزنه برسید، بایستی قوانین مربوط به این تمرینات را بدانید. این قوانین می‌تواند پایه و اساس هر برنامه تمرینی مناسب را تشکیل دهد.

FITT[1]:

اصل FITT ⟵ مخفف دفعات(تعداد تکرار)، شدت، زمان، و نوع می‌باشد، که این مفاهیم در مباحث قبلی بحث شده است. قبلا راجع به تعداد ست‌ها و تکرارها، همچنین وزنه‌ها (شدت) و زمان استراحت بین ست‌ها صحبت شد. فراموش نکنید که دفعات تمرین در هفته و اجرای تمرینات مختلف هم، می‌تواند نقش مهمی در برنامه مناسب داشته باشد. به طور متوسط هر جلسه تمرینی نباید بیشتر از یک ساعت طول بکشند. از طرفی باید در هر جلسه ۱۰ الی ۱۲ نوع فعالیت اجرا شود. تمرین سه بار در هفته مطلوب می‌باشد. به هر حال هر تعداد جلسه تمرین در هفته بهتر از بی تمرینی است. اگر چه یک قهرمان حرفه‌ای ممکن است چهار الی پنج بار در هفته تمرین کند، مهم این است که به توانایی بدن در بازگشت به حالت اولیه توجه کافی شود. حداقل ۲۴ ساعت و ترجیحا ۴۸ ساعت استراحت بین برنامه های تمرینی، روی یک ناحیه از بدن لازم است. (T) آخر در FITT مربوط به نوع فعالیت است. وقتی شروع به تمرین کنید، خواهید دید که می‌توانید از وسایل مختلف از جمله دمبل، وزنه‌های مسطح و پهن و هالتر و دستگاههای بدن سازی استفاده نمایید.

اضافه بار فزاینده تدریجی

اصل اضافه بار چنین بیان می‌کند که برای کسب فواید تمرین با وزنه باید تحریکی بیشتر از آنچه بدن از قبل دریافت می‌کرده، اعمال شود. البته این بدان معنا نیست که اگر عضلات بدن کمتر تحریک شوند، هیچ سودی در بر ندارد. سازگاری بهتر وقتی اتفاق می‌افتد که فشار بیش از حد طبیعی به بدن وارد شود. اضافه بار می‌تواند به شکل افزایش مقاومت (شدت)، مدت زمان (طول زمان) فعالیت، تعداد تکرار و یا نوع فعالیت و یا ترکیبی از اینها باشد.

حال لحظه‌ای تامل کنید، سریع تصمیم نگیرید که به باشگاه رفته و وزنه‌های سنگینی را بلند کنید. به خاطر داشته باشید که بدن شما، به خصوص اگر مبتدی هستید، توانایی بلند

---

[1] - FITT= Frequency, Intensity, Time, Type

کردن وزنه‌های خیلی سنگین را ندارد. اصول اساسی تاکید می‌کنند که تمرین را شروع کرده و به تدریج میزان وزنه را زیاد کنید، معمولا (۴-۲ کیلوگرم) و یا تعداد تکرارها را به تدریج افزایش دهید. تصمیم‌گیری در مورد اینکه مقدار وزنه را زیاد کنید یا تعداد تکرار را، بستگی به هدف شما از تمرین دارد.

بسیار مهم است که افزایش وزنه ها به تدریج باشد. بیشترین علت آسیب‌دیدگی به دلیل سرعت در افزایش فشارکار می‌باشد. قبل از اینکه هر گونه افزایشی در میزان وزنه داشته باشید، مطمئن شوید که با وزنه قبلی به راحتی می‌توانید کار کنید و آنرا به درستی حرکت می‌دهید. ترکیبی از مفاهیم اضافه بار و پیشرفت در تمرین منتهی به قوانینی می‌شوند که به آن اصول اضافه بار فزاینده تدریجی(GPO)[1] گویند.

اصل تفاوت های فردی و ویژگی تمرین

فرض کنید آمادگی دارید که با دوستان خود به تمرین بپردازید، آیا دوستان شما از نظر قد، وزن و ساختار بدنی مانند شما هستند؟ اگر این چنین نباشد، پس میزان وزنه، اجرای فعالیت و حتی فوایدی که از تمرین کسب خواهید کرد متفاوت خواهد بود.این تفاوتها که در اکثر افراد دیده می‌شود به تفاوتهای فردی معروف است.

با توجه به اصل تفاوتهای فردی، به سادگی قابل تشخیص است که افراد متفاوتند و برنامه‌های تمرینی باید با توجه به این تفاوتها طراحی شوند. قبل از شروع به تمرین، باید دانست که فرد از نظر ویژگی‌های فیزیکی، تواناییها، علائق، انگیزش و میزان پیشرفت در چه حدی قرار دارد. پس برای برنامه‌ریزی تمرین، بایستی تمام این ویژگی‌ها را در نظر گرفت.

اکنون که شما متوجه شدید که چگونه برنامه تمرینی را طراحی کنید، باید بدانید که بدن با توجه به نوع محرک‌هایی که به ان وارد می‌شود، پاسخ و پیشرفت خاصی از خود نشان

---

[1] - GPO= Graduall progressive overload

می‌دهد، که این را به عنوان اصل ویژگی تمرین در نظر می‌گیرند. به عبارت دیگر برای دستیابی به نتایج ویژه، نیاز به وسیله یا تکنیک خاصی است تا عضلات مورد نظر یا مهارتهای خاص ورزشی مورد نظر برای پیشرفت را هدف قرار دهید.

بدن انسان مانند یک ماشین شگفت انگیز می‌باشد. عضلات با توجه به اینکه در معرض تمرین یا بی‌تمرینی قرار داده شوند، پاسخ‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. عضلات نسبت به تمرینی که روی آنها اعمال می‌شود، سازگاری پیدا می‌کنند. به عنوان مثال برای افزایش اندازه عضله دوسر بازو بایستی تمرین خم شدن بازو را انجام داد. در اکثر باشگاههای بدن سازی، ویژگی تمرین در نظر گرفته نمی‌شود و انواع تمرینات نامربوط توسط افراد انجام می‌شود که در واقع اصل ویژگی تمرین نقض شده است. اگر با یک دید باز و مسلط نتوان فواید مستقیم یک تمرین را مشاهده کرد، پس آن فواید احتمالا وجود ندارد.

شما نیازمند این هستید که برنامه‌ای طراحی کنید که با توجه به زمان و اهداف شما کارآمد باشد. تمرینات قدرتی اگر با دقت و هوشیاری طراحی شوند، می‌توانند نتایج خوبی داشته باشند. برنامه تمرینی پیشنهادی شامل دو یا سه ست با هشت الی دوازده تکرار از فعالیت‌های مختلف می‌باشد، که گروهی از عضلات بزرگ را از جمله شانه، سینه، پشت، دستها، شکم، سرینی و پاها را درگیر می‌کند.

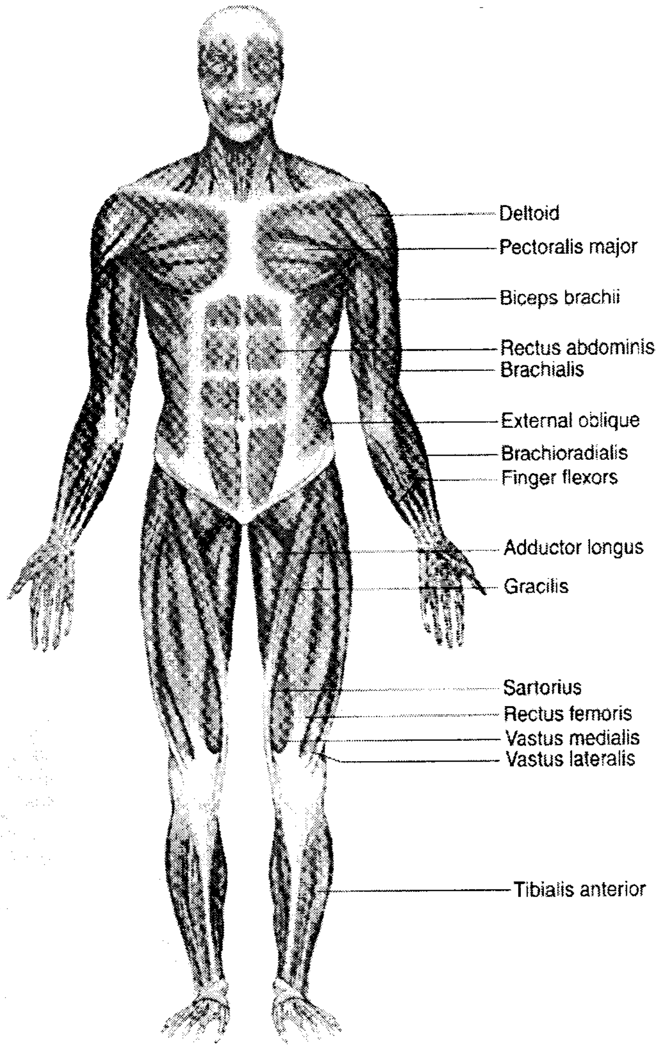
سازگاری با تمرین

بحث سازگاری غالباً در مباحث تمرینات قدرتی جایگاه ویژه‌ای دارد. بدن با هر عملی که انجام می‌دهید، سازگاری پیدا می‌کند و متاسفانه به همین دلیل است که مردم در صورتی که فعال نباشند اضافه وزن پیدا می‌کنند و قدرت و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند.

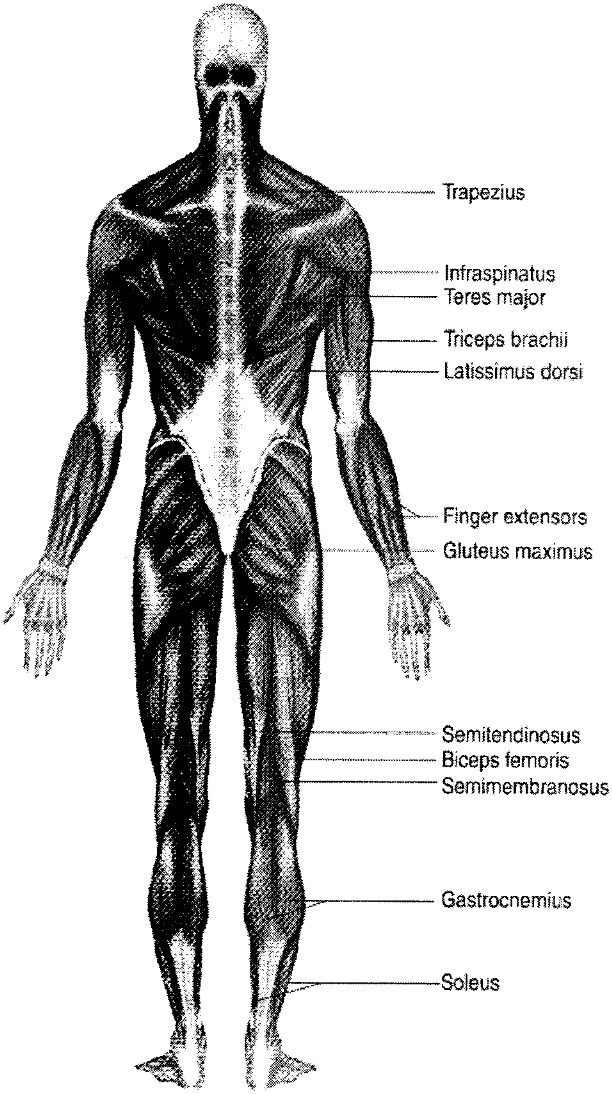
تمرینات قدرتی می‌تواند فواید بلند مدتی در طول عمر داشته باشد. به کارگیری این تمرینات باعث افزایش قدرت و استقامت عضلانی، افزایش اندازه عضله، افزایش قدرت استخوانها و بهبود ظاهری می‌شود، و از این طریق احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

تمرین با وزنه حتی به شما کمک می‌کند که چربی بدن را کاهش دهید. این سازگاری‌های ویژه در پاسخ به تمرین مناسب با وزنه، ایجاد می‌شود.

حال که با مفاهیم کلی و اصول اساسی تمرین با وزنه آشنا شدید، بهتر است قبل از شروع به تمرین موارد دیگری را نیز در نظر داشته باشید.



آناتومی عضلات بزرگ بدن



آناتومی عضلات بزرگ بدن

لباس و تجهیزات

نکته خوبی که در مورد تمرین با وزنه وجود دارد این است که برای شروع تمرین نیاز به استفاده از لباس مخصوصی نیست. لباس بایستی گشاد باشد تا بتوان حرکات را در کل دامنه مفصلی به راحتی انجام داد. یک جفت کفش مناسب می‌تواند فشارهای ناشی از تمرینات

پایین تنه به مچ پا، زانو و کمر را کاهش دهد. اگر انگشتر در دست داشته باشید ممکن است باعث تاول زدن انگشتان شود. دقت داشته باشید که زیورآلات شما ممکن است به قسمت‌های مختلف دستگاهی که حین تمرین استفاده می‌کنید، گیر کند.

یک جفت دستکش با اندازه مناسب می‌تواند از ایجاد پینه در دست جلوگیری کند. نپوشیدن دستکش باعث فشار آمدن به دست در تماس با سطح میله‌های وزنه‌ها می‌شود. دستکش‌ها صرفا جهت همین منظور توصیه می‌شود.

دمبل‌های مختلف

صدها نوع مختلف از تمرینات اصلی با وزنه در این کتاب نشان داده شده است. یکی از راحت‌ترین وسایلی که شما می توانید استفاده کنید، دمبل می‌باشد. بر خلاف دستگاههای بدنسازی، از دمبلها می‌توان در هر جایی استفاده نمود. آنها در هر باشگاهی قابل دسترسی بوده، حتی در خانه نیز می‌شود از آنها استفاده نمود. اجرای حرکات در حین استفاده از دمبل، مانند دیگر وسایل می‌باشد، به جز اینکه دست در مسیر خود به طور آزادانه حرکت می‌کند. این مطلب، دو مفهوم را می‌رساند، اول اینکه شما بایستی تکنیک درست نگه داشتن دمبلها و حرکت درست آنها را رعایت کنید، و دوم اینکه شما می‌توانید وضعیت دست را طوری تغییر دهید که حرکت برای شما راحت‌تر باشد. به طور مثال در حرکت پرس سینه کف دستهای شما روبروی هم باشد، به جای اینکه رو به یک جهت باشند. زیرا در این حالت گرفتن برای شما آسانتر خواهد بود.

به خاطر داشته باشید، وقتی که شما از دمبل استفاده می‌کنید، ثبات و نگهداری وزنه به عهده‌ی خود شما می‌باشد، پس تا قبل از انجام تمرینات سخت، از وزنه های سبک استفاده کنید تا بتوانید آنها را کاملاً کنترل کنید.

از مچ بند، زانو بند و کمر بند استفاده نکنید، زیرا این وسایل از تقویت مچ، زانو و کمر جلوگیری می‌کند. وقتی که مفاصل ضعیف بیش از حد حمایت شوند، به اندازه کافی تقویت

نمی‌شوند. حمایت از عضو، تنها در زمانی که آسیب دیده باشد، مورد نیاز است، در غیر اینصورت هیچ سودی ندارد.

در حقیقت ممکن است برخی تمرینات ذاتاً باعث ایجاد درد در زانو و مچ شوند، ولی این تا وقتی است که عضلات قوی‌تر شوند و فشار بیشتری تحمل کنند.

جالب است بدانید که چگونه کمربند مانند یک دیواره‌ای برای عضلات شکم عمل می‌کند و آنها را بر خلاف جهت فشار می‌دهد. این کار باعث افزایش فشار روی تنه شده و کمر را ثابت نگه می‌دارد. ولی باید دانست که کمربند به منظور نگه داشتن طراحی نشده است. اگر چه عضلات ضعیف شکم، اغلب دلیل استفاده از کمربند می‌باشد، اگر برای مدت طولانی ازکمربند استفاده کنید، تقویت عضلات شکم و کمر به تعویق می‌افتد. با این حال توصیه می‌شود که در حین بلندکردن وزنه های خیلی سنگین بهتر است، از این وسیله استفاده شود، ولی در مورد وزنه‌های متوسط و سبک نیازی به آن نیست.

اکنون که شما راجع به لباس و کفش مناسب و دستکش اطلاعاتی به دست آوردید، قبل از اینکه آماده تمرین شوید و وزنه‌ها را بلند کنید، نیاز است که بدن را جهت انجام تمرینات آماده کنید. در فصل اول شما مطالبی را راجع به گرم کردن، سرد کردن و تمرینات کشش فرا می‌گیرید. هر سه این موارد برای یک برنامه خوب تمرینی حیاتی به نظر می‌رسند.

فصل ۱

گرم کردن، کشش، سرد کردن

گرم کردن بدن قبل از شروع تمرینات برای به حداقل رساندن آسیب، حیاتی می‌باشد و مهمتر از آن بدن را برای اجرای حرکت آماده می‌کند. قدم زدن کوتاه، دوچرخه سواری، یا دویدن در جا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قبل از تمرین قدرتی، مناسب می‌باشد، که این سبب افزایش دریافت اکسیژن و افزایش جریان خون به عضلات می‌شود. با سرعت پایین گرم کنید، ولی شدت کار طوری باشد که عرق کنید. یک برنامه خوب تمرینی شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن با دوچرخه، نوار گردان[1]، پله و به دنبال آن ۱۰ الی ۲۰ دقیقه تمرینات کششی قبل از شروع تمرین قدرتی یا تمرین هوازی است.

بعد از اتمام تمرین باید سرد کردن صورت گیرد. سرد کردن، باعث افزایش توانایی بدن در برگشت به حالت طبیعی، بعد از تمرین می‌شود. اینکار با جلوگیری از تجمع خون در

---

[1] - Treadmill

نواحی خاص بدن انجام می‌گیرد. اجرای سرد کردن نیز همانند گرم کردن شامل ۵ الی ۱۰ دقیقه فعالیت به صورت ریتمیک و آرام و به دنبال آن ۱۰ دقیقه کشش کل بدن، می‌باشد.

آیا شما دو مفصله هستید؟

اصطلاح دو مفصله به معنای داشتن دامنه حرکتی وسیعی در یک مفصل می باشد. به طور کلی هیچ کس دارای دو مفصل در یک مکان از بدن خود نیست. افرادی که به آنان اصطلاحاً دو مفصله می‌گویند، قادر هستند بدون کمک دیگران یکی از مفاصل خود را بیشتر از حد طبیعی باز کنند (هیپراکستنشن). این عمل باعث کشش بیش از حد در عضله و مفصل می‌شود. در بیشتر موارد (به جز موارد استثناء) افراد دارای تعداد مفاصل یکسانی هستند.

تمرینات کششی را بایستی بعد از گرم کردن و سرد کردن انجام داد. هرگز نباید عضله‌ای را که گرم نشده است، کشش داد. قبل از انجام هر گونه فعالیت، یک تمرین کششی خوب باعث آماده شدن عضلات می شود. کشش نه تنها باعث آماده شدن عضلات برای تمرین می‌شود، بلکه شاخص خوبی برای آگاهی از وجود کوفتگی یا آسیب‌دیدگی است. اگر در اثر کشش درد تندی ایجاد شود و اگر نتوان حرکت کششی را به مانند معمول انجام داد، بایستی از تمرین کردن روی آن گروه از عضلات اجتناب ورزید.

همیشه باید کشش را روی کل عضلات قبل و بعد از تمرین انجام داد، حتی اگر این عضلات در تمرین اصلی نقش نداشته باشند. اغلب، عضلاتی که در تمرین اصلی شرکت نکرده‌اند، دچار گرفتگی می‌شوند و ایجاد ناراحتی می‌کنند.

به عنوان مثال ممکن است وقتی ورزشکار تمرین پرس سینه‌ی خوابیده را انجام می دهد، عضله همسترینگ دچار گرفتگی شود. گرفتگی‌های عضلانی اغلب در تمرینات قدرتی، در عضلاتی اتفاق می‌افتد که در فعالیت اصلی شرکت نمی‌کنند. زیرا برای بلند کردن وزنه، عضلاتی هم که به طور مستقیم درگیر نیستند، منقبض می‌شوند، تا به بدن برای ایجاد نیروی لازم کمک کنند.

طی کشش، طول عضله از حد طبیعی خود در حالت استراحت بیشتر می‌شود. این عمل باعث شل شدن عضله‌ای می‌شود که طی استراحت سفت بوده است. تمرینات کششی از ایجاد گرفتگی و سفت‌شدگی در عضله جلوگیری می‌کند.

سه گروه مهم تمرینات کششی شامل، کشش ایستا، پویا و بالستیک می‌باشند. تمرین کششی بالستیک توسط ورزشکاران و وزنه برداران حرفه‌ای استفاده می‌شود ولی افراد مبتدی باید از اجرای آن اجتناب کنند. در کشش بالستیک با یک حرکت شدید از وضعیت بدون کشش به وضعیت کشش می رسد. کشش بالستیک فقط در برنامه های تمرینی ویژه مورد استفاده قرار می گیرد و حتماً باید در خصوص مربی صورت گیرد.

در تمرین کششی ایستا، کشش در حداکثر دامنه حرکتی مفصل انجام شده و به مدت ۶ الی ۱۰ ثانیه یا بیشتر حفظ می‌شود. تمرین کششی پویا طی ۱۰ الی ۲۰ ثانیه طول می کشد تا عضله از حالت عدم کشش به حالت کشش حداکثر برسد. هر دو کشش، ایستا و پویا، دامنه حرکتی مفصل را افزایش می دهند. از هر دو نوع کشش می توان در برنامه آمادگی عمومی استفاده نمود.

مهمترین گروه عضلاتی که نیاز به تمرینات کششی دارند و باید به آنها توجه ویژه‌ای شود شامل چهارسرران، همسترینگ، نزدیک کننده‌ها و دورکننده‌های ران، عضلات پشت، سه سر و عضله سینه‌ای می‌باشند. مناطقی که در درجه دوم باید در نظر گرفته شوند شامل: ساق پا (به خصوص موقع جهیدن)، گردن، عضلات قدامی پا، دوسر بازو، عضلات ساعد، عضلات فوقانی کمر و مفاصل مچ پا، مچ دست، زانو و شانه ها می‌باشند.

بهتر است که هر روز همه عضلات بدن تحت کشش قرار بگیرند. در صورتی که محدودیت زمانی دارید، کشش روی اولین گروه عضلات نیز کافی می باشد. به خاطر داشته باشید که کشش هم قبل و هم بعد از تمرینات صورت پذیرد.

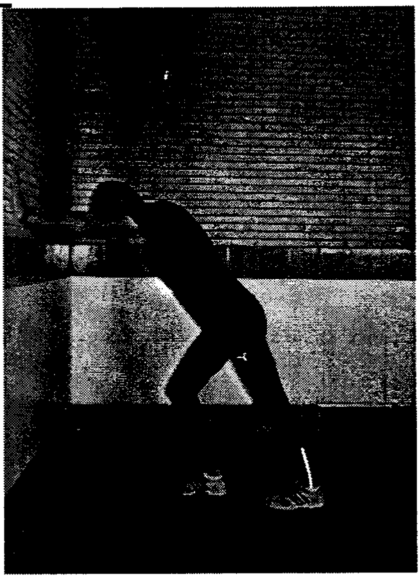
یک برنامه کششی خوب برای گرم کردن، نیاز به زمان زیادی ندارد، ولی باید تمام عضلات بزرگ بدن را در بر گیرد. شما چه کشش پویا چه ایستا انجام دهید، به طور معمول باید حدود ده دقیقه وقت صرف کنید. اگر می خواهید کشش را روی منطقه‌ای انجام دهید

که آسیب‌دیدگی دارد، بهتر است قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است این کار، چندان عاقلانه نباشد.

تمرین با وزنه و انعطاف‌پذیری

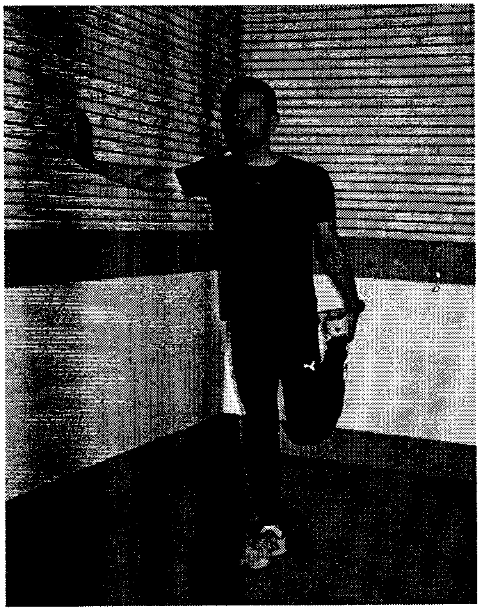
انعطاف‌پذیری به میزان دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل دربدن اطلاق می شود. البته این تعریف کاملی نیست، زیرا دامنه حرکتی یک مفصل، به شکل استخوان و میزان انعطاف بافتهای همبند متصل به آن (تاندونها و لیگامنتها) بستگی دارد. اگر چه قسمتی از توانایی انعطاف‌پذیری ژنتیکی است، این ویژگی را می توان از طریق تمرینات کششی منظم افزایش داد. تمرینات کششی به تدریج باعث افزایش دامنه حرکتی مفصل می‌شوند. بر خلاف عقیده عامیانه، اگر تمرینات کششی را قبل از هر جلسه تمرینی انجام دهید، تمرین قدرتی باعث کاهش انعطاف پذیری نمی‌شود. تمرین قدرتی نیز از طریق روشهای مختلفی باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود. این تمرینات باعث افزایش قدرت عضلانی و جلوگیری از آسیب دیدگی می‌شوند و با افزایش توانایی تاندون در کشش و افزایش قدرت آن، همچنین در برگشت تاندون به حالت اولیه بعد از تغییر شکل، کمک می‌کنند. نوارهای لاستیکی به مرور زمان در اثر کشش توانایی خود را در برگشت به حالت اولیه از دست می‌دهند. ولی تمرینات قدرتی باعث می شود که تاندونها در طول زمان نیز بتوانند پس از کشش، به حالت اولیه خود در حالت استراحت برگردند.

با تمرینات کششی می توان قسمتی از بدن را در حالت کشش قرار داده و در این حالت آنرا نگه دارید. بدون قدرت و استقامت عضلانی نمی‌توانید برای مدت طولانی در یک وضعیت باقی بمانید. مهمترین فایده ای که تمرینات با وزنه در جهت ایمنی بدن دارد، افزایش قدرت بافتهای همبند (از جمله غضروف، لیگامنت و تاندون) می‌باشد. این عمل از جابه جا شدن و چرخش بیش از حد یا در رفتگی مفصل جلوگیری می‌کند. تمرینات قدرتی احتمال آسیب‌دیدگی را طی تمرینات انعطاف‌پذیری کم می‌کند، ولی به خاطر داشته باشید که هیچ تمرینی نمی‌تواند به طور مطلق از آسیب‌دیدگی جلوگیری کند.



کشش عضله دو قلو[1]

روبه روی دیوار بایستید. یک پا به طرف جلو و یک پا به طرف عقب باشد. پای جلویی را خم کنید و وزن خود را روی آن منتقل کنید. پای عقب را کاملا بکشید. دقت کنید که پاشنه پا روی زمین باشد. این تمرین همچنین باعث کشش عضلات خم کننده مفصل ران[2] می شود.



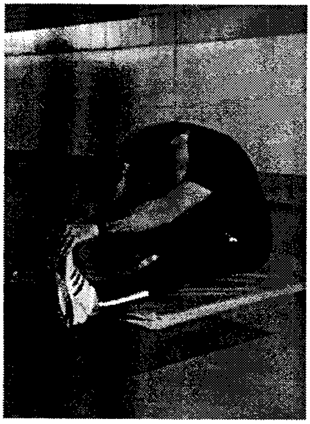
کشش عضلات چهارسر ران[3]

شما می توانید این تمرین را در حالت ایستاده یا خوابیده روی شکم انجام دهید. زانو را خم کنید. مچ پا را بگیرید و پاشنه را به طرف سرین فشار دهید. در حرکت پیشرفته تر برای کشش عضله راست قدامی[4] و عضلات خم کننده ران، بایستی پا را حین کشش به طرف عقب فشار دهید.

1-Calf
2-Hip Flexors
3-Quadriceps
4-Rectus Femoris

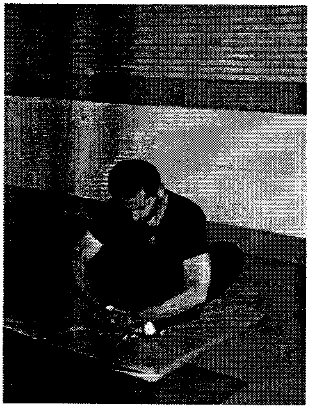
کشش عضلات کمر و همسترینگ[1]

روی زمین بنشینید. یک پا صاف و پای دیگر خم باشد. کف پای خم با زانوی پای صاف در تماس باشد. این وضعیت حالت تغییر یافته دوی با مانع می باشد. با خم کردن سر به طرف جلو انتهای پای کشیده را بگیرید. برای ایجاد کشش اضافی در عضله دو قلو، انگشتان پای کشیده را بگیرید و به عقب فشار دهید.



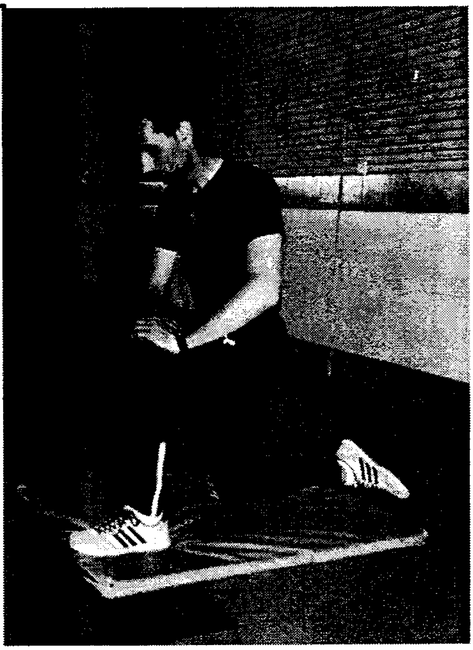
کشش عضلات کشاله ران[2]

روی زمین نشسته و کف پاها را به هم بچسبانید. زانو ها را به وسیله آرنجهای خود به طرف پایین فشار دهید و سعی کنید که پاشنه پاها را به کشاله ران نزدیک کنید.



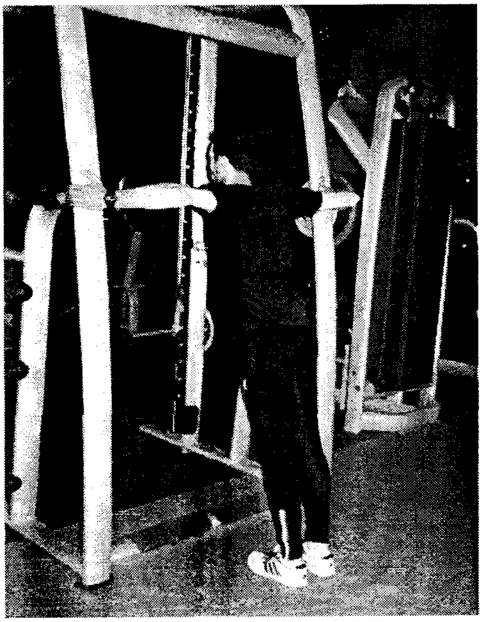
---

[1] - Hamstring and Lower back
[2] - Groin



کشش عضلات خم کننده مفصل ران

این یک حرکت پیشرفته است. روی زمین زانو بزنید به طوری که یک زانو روی زمین و زانوی دیگر خم و پای آن صاف رو به جلو باشد. روی پای جلو خم شوید، بالا تنه را صاف و یا کمی رو به عقب نگه دارید و برای ایجاد کشش اضافی، دستها را روی زانو و بالا تنه را رو به عقب فشار دهید.



کشش عضلات سینه ای[1]

جلوی چهار چوب در یا نزدیک دستگاه بایستید. چهارچوب را بگیرید، به طوری که آرنجها خم باشند. به طرف داخل چهارچوب در یا دستگاه فشار وارد کنید.

---

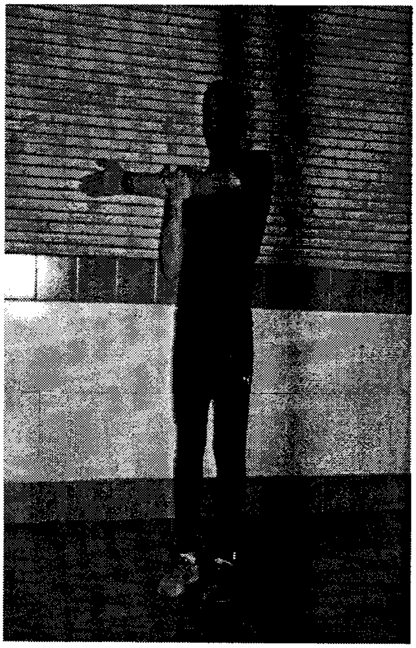
[1]-PEC streach

کشش عضله سه سر بازویی[1]

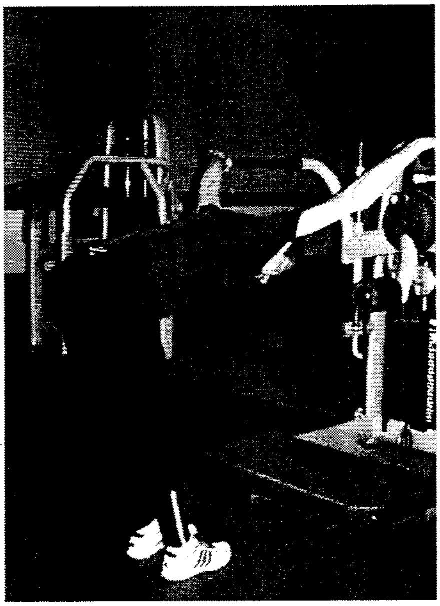
دستتان را تا بالای سر بیاورید. آرنج را خم کنید و با دست دیگر آنرا بگیرید و به طرف عقب فشار دهید تا کشش بیشتری ایجاد شود.

کشش عضله دلتوئید خارجی و عضلات فوقانی پشت[2]

یک دست خود را هم سطح سینه روبه داخل نگه دارید و دست دیگر خود را روی آرنج آن قرار دهید و دست را در همان مسیر داخل بدن بکشید.

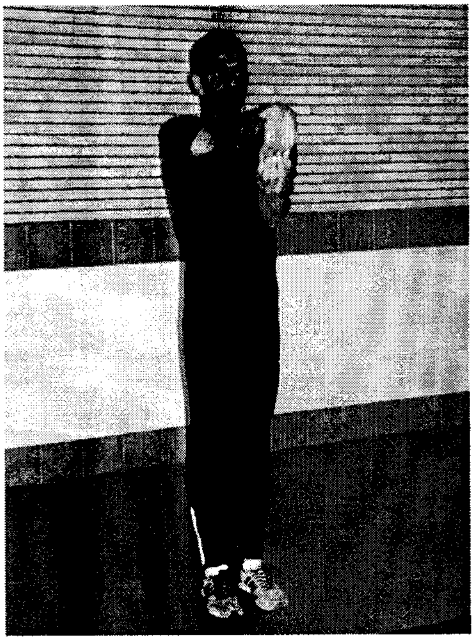


[1]-Triceps
[2]- Rear deltoid and upper back



کشش عضلات فوقانی پشت

جلوی دستگاه با حدود ۹۰ سانتی متر فاصله بایستید. دسته‌های دستگاه را بگیرید و بدن را رو به پایین فشار دهید. با این کار عضلات فوقانی پشت کشیده می‌شود. این عمل همچنین باعث کشش عضلات سینه‌ای می‌شود.



کشش عضله دوسر بازویی[1]

یک دست را رو به طرف جلو کاملا باز کنید، طوری که کف دست جلو رو به سمت بالا باشد. سپس با دست دیگر انگشتان را گرفته و به آرامی رو به عقب بکشید.

[1]-Biceps

فصل ۲

عضلات سینه‌ای

یکی از قسمتهای قابل توجه و مهم در بدن، عضلات سینه‌ای می‌باشند که در بسیاری از حرکات، از جمله پرتابها، کشش‌ها و برخوردها اهمیت ویژه‌ای دارند. سینه قوی و برجسته نشان‌دهنده برنامه تمرینی مناسب است. عضلات سینه شامل عضلات سینه‌ای بزرگ و عضله سینه‌ای کوچک می‌باشد. این عضلات قوی، دستها را به اطراف، جلو و به طرف کمر حرکت می‌دهند. از طریق عضلات سینه‌ای می‌توان حرکات متنوعی انجام داد و تمرینهای زیادی هم برای تقویت آن وجود دارد.

اصلی‌ترین و شاید رایج‌ترین تمرین در این زمینه پرس سینه می‌باشد. هیچ تمرین دیگری به این اندازه نشان‌دهنده قدرت و توانایی نیست. پرس سینه نه تنها باعث تقویت عضلات سینه‌ای می‌شود، بلکه بسیاری از عضلات دیگر را نیز تقویت می‌کند. پرس سینه علاوه بر تقویت عضلات سینه‌ای به تقویت بسیاری از عضلات مفصل شانه نیز کمک می‌کند. از جمله این عضلات می‌توان به دلتوئید قدامی و سه سر بازویی اشاره نمود.

پرس سینه

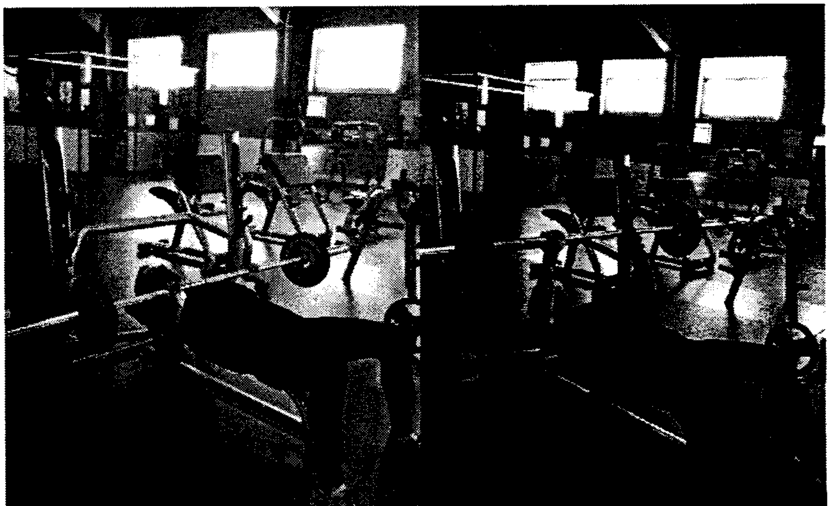
حرکت پرس سینه شبیه حرکت شنا در جهت بالا می‌باشد. این حرکت نیاز به تمرکز زیاد و هماهنگی در دستها دارد. مهم این است که تکنیک را درست انجام دهید و با وزنه‌ای شروع کنید که قادر به بلند کردن آن باشید.

روی نیمکت دراز بکشید، میله را بگیرید، دستها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد. پاها روی کف زمین قرار بگیرد. اگر ارتفاع نیمکت بلند است و پاهای شما به زمین نمی‌رسد می‌توانید از یک چهار پایه استفاده کنید و پاهای خود را روی آن قرار دهید. در تمام مدت انجام حرکت، باید شانه ها، سرین و سر روی نیمکت باشد. برای اینکه به کمر فشاری وارد نشود، می توانید به آن کمی قوس بدهید، طوری که دست خود را بتوانید در گودی کمر قرار دهید.

پایین آوردن وزنه — *وضعیت شروع*

دم عمیق بکشید و میله را بردارید. لحظه‌ای مکث کنید سپس شروع به پایین آوردن وزنه به طرف سینه کنید. پایین آوردن میله باید به طور یکنواخت باشد و وقتی میله به نزدیکی سینه رسید، برای لحظه‌ای مکث کنید. میله را باید تا نزدیکی سینه پایین آورید. وزنه را سریع و با سرعت یکنواخت بالا ببرید. حین بالا بردن وزنه عمل بازدم انجام دهید. میله وزنه ها به طور طبیعی یک مسیر قوسی شکل را طی نموده و در انتها، بالای گردن قرار می‌گیرد. بالا بردن میله را تا جایی ادامه دهید که دستها کاملا صاف شود. اگرچه اکثراً بر این باورند که قفل شدن دستها خوب نیست، این مهم است که حرکت در دامنه کامل مفصلی انجام شود. قفل شدن در دستها مهم است چون مطمئن می‌شوید که حرکت به طرف بالا به طور کامل انجام شده است.

حالتهای مختلفی برای انجام پرس سینه و تمرینات مربوط به عضلات سینه‌ای وجود دارد. هر کدام از این حرکات می‌توانند روی عضلات سینه و عضلات حمایت کننده‌ی آن به طور متفاوت عمل کنند. به خاطر داشته باشید که ویژگی تمرین در انجام این حرکات مهم است، پس لازم است با توجه به اهدافی که دارید نوع تمرین را مشخص کنید.

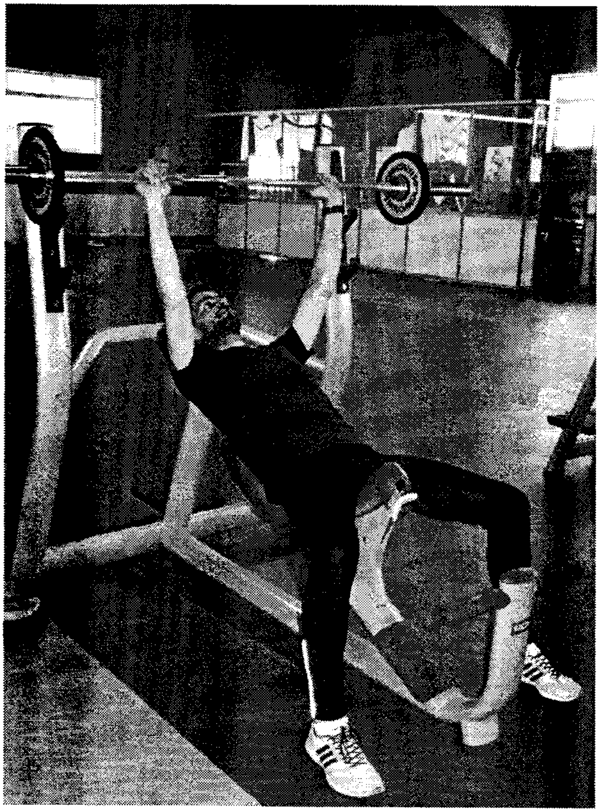


بالا بردن وزنه — مکث نزدیک سینه

پرس سینه با نیمکت شیب دار

وقتی پرس سینه روی نیمکت شیب دار انجام می‌شود، فشار روی عضلات بالای سینه‌ای و به خصوص روی عضلات میانی شانه و سه سر بازویی، نسبت به حالت نیمکت صاف کمی بیشتر است. زاویه نیمکت حدود ۴۵ درجه باشد، با کاهش زاویه نیمکت، فشار روی عضلات میانی سینه و جلویی بازوها بیشتر می‌شود و با افزایش زاویه نیمکت فشار بیشتری روی عضلات بالایی سینه و عضلات میانی شانه‌ها وارد می‌شود.

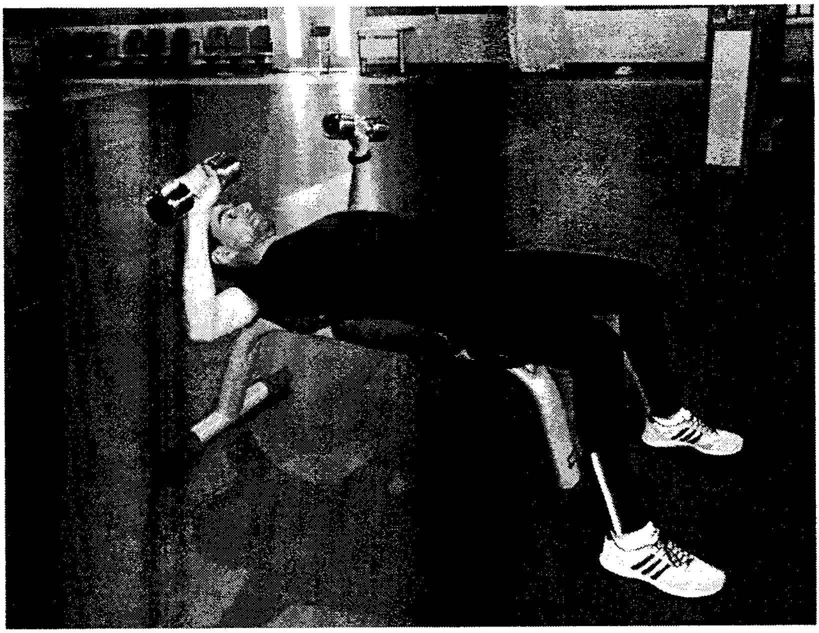
وزنه‌ها را مانند پرس سینه روی نیمکت صاف، بالا و پایین ببرید. میله باید تا حد کمی بالاتر از سینه پایین بیاید.



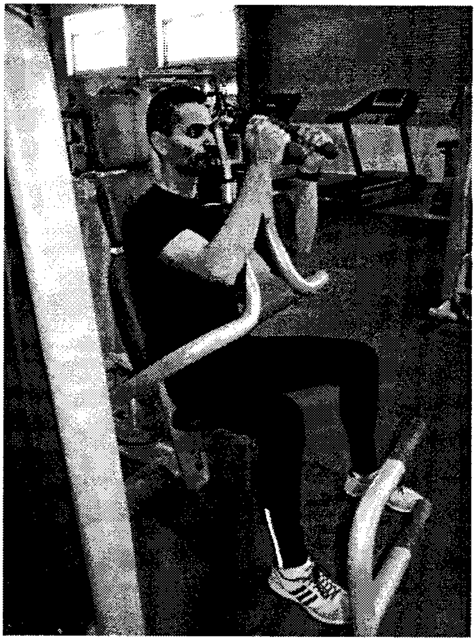
پرس سینه با نیمکت شیب دار

پرس سینه با دمبل

در این حرکت فشار روی عضلات ثابت کننده‌ی شانه ها بیشتر می‌باشد. ممکن است وقتی برای اولین بار این حرکت را انجام می‌دهید، سخت باشد. نکته مهم، کنترل دمبل‌هاست. روی نیمکت صاف به پشت دراز بکشید. شانه‌ها را کاملا به نیمکت بچسبانید و کتفها را به طرف هم فشار دهید. این کار باعث محکم شدن بدن و افزایش ثبات شانه‌ها می‌شود. با دستهای کاملا باز شروع کنید. هر یک از دمبل‌ها را در یک دست گرفته و کف دستها را به طرف بیرون بچرخانید. دمبل‌ها را به طرف سینه پایین بیاورید، به طوری که آرنج‌ها در دو طرف بدن قرار گیرند. حال دمبل‌ها را به وضعیت شروع برگردانید. اگر حس کردید که کنترل حرکت دمبل‌ها برای شما مشکل است، سعی کنید در زمانی که به وضعیت شروع برمی‌گردید، دمبلها را با هم حمل کنید.



پرس سینه با دمبل

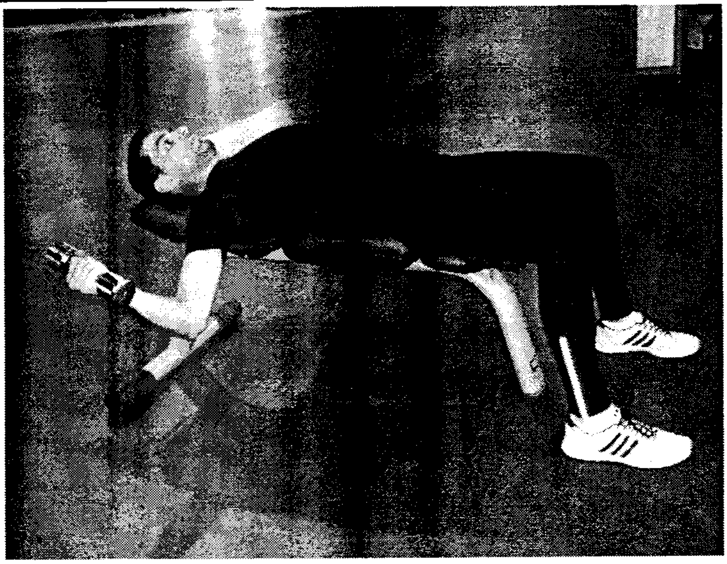

پروانه با دستگاه

حرکت پروانه با دستگاه

در حرکت پروانه با دستگاه نیز عضلات سینه ای درگیر می شوند. در این حرکت دامنه حرکتی بیشتر از پرس سینه روی نیمکت می‌باشد. این حرکت را می توان به وسیله دمبل و یا دستگاه مخصوص آن انجام داد. در حرکت پروانه با دستگاه دستها در دو طرف بدن در سطح سینه به طور کامل باز می شوند. در این حالت زاویه آرنج ۹۰ درجه می باشد. معمولا بالشتک‌های دستگاه روی آرنج‌ها قرار دارند. وقتی آرنجها را به طرف هم حـرکت می‌دهید، باید نیروی وارده از دو دست به بالشتک‌ها یکسان باشد. در وضعیت انقباض کامل، بالشتک ها بسیار به هم نزدیک شده و یا حتی یکدیگر را لمس می‌کنند.

حرکت پروانه با دمبل

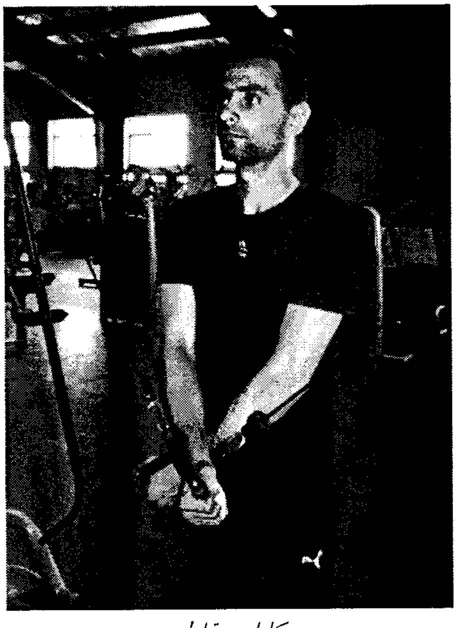
همانطور که در تصویر زیر نشان داده شده است این حرکت مشکل‌تر از حرکت پروانه با دستگاه می‌باشد. روی نیمکت صاف بخوابید. دستها کاملا صاف و بالای سینه قرار می‌گیرند. در حالیکه دمبل‌ها در دستتان است، کف دستها را به طرف داخل بچرخانید، طوری که دمبل‌ها با هم تماس داشته باشند. آرنج‌ها را کمی خم کنید، دمبل‌ها را از هم دور کنید، طوری که دستها موازی با زمین شود. در انتهای این حالت کمی مکث کنید، سپس دمبل‌ها را به طرف بالا ببرید.



حرکت پروانه با دمبل

کابل متقاطع

به نظر می‌رسد که یکی از معروفترین تمرینات برای تقویت عضلات سینه، استفاده از کابل متقاطع است. این حرکت یک تمرین مناسب برای عضلات سینه بوده و می‌تواند به وسیله یک دست نیز اجرا شود. برای اجرای این حرکت، بین دو کابل دستگاه بایستید. دستها را در سطح سینه، کاملا باز کنید. دسته کابل‌ها را گرفته و به طرف وسط بدن خود بکشید. آرنج‌ها در این حالت بایستی کمی خم باشند. زانوها را نیز کمی خم کنید. بدن نیز باید کمی به طرف جلو خم شود. کف دستها به صورت متقاطع با فاصله ۳۰-۱۵ سانتی‌متر جلوی ناف قرار می‌گیرد.



کابل متقاطع

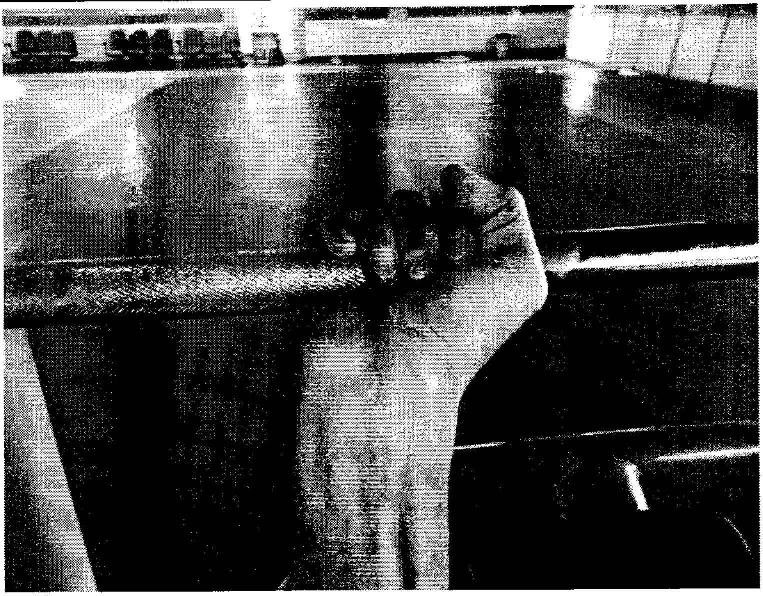
تمرین هوشمندانه

افراد ماهر در زمینه تمرین پرس سینه می‌دانند که موفقیت در این حرکت به چند مهارت بستگی دارد. هدف نهایی به خصوص در مردان، بلند کردن وزنه و سعی در رسیدن به افسانه بالا بردن وزنه ۱۴۳ کیلوگرم می‌باشد. (سه وزنه تقریبا ۲۰ کیلوگرمی در هر طرف به اضافه ۲۰ کیلوگرم وزن میله). اگر چه ممکن است دیدگاه شما در حال حاضر این چنین نباشد، ولی ممکن است شما نیز در آینده چنین انتظاری داشته باشید. به هر حال سعی نکنید که مانند افراد ماهر وزنه‌ها را بلند کنید، مگر اینکه تکنیک، کاملا برای شما جا افتاده باشد و عضلات شما به اندازه کافی تقویت شده باشد.

همیشه میله‌ی وزنه‌ها یا دمبل‌ها را طوری در دست بگیرید که شست، دور میله پیچیده باشد. به طور کلی هنگام گرفتن میله اگر دستها به هم نزدیک باشند، عضله سه سر بازویی و اگر دستها از هم دور باشند، عضلات سینه‌ای بیشتر درگیر می‌شوند.

کلید انجام تکنیک درست، این است که روی نیمکت محکم قرار بگیرید. سعی کنید در طول کل حرکت، بدن در تماس کامل با نیمکت باشد. از پاها به عنوان عامل حمایت کننده استفاده کنید. قرار دادن پاها روی نیمکت، ثبات بدن را کاهش می‌دهد و فشار روی عضلات درگیر نیز کم می‌شود. بایستی پاها کمی بیشتر از عرض شانه، باز و کمی نیز رو به طرف عقب باشند. شانه‌های خود را رو به طرف عقب بکشید تا پایه‌ی محکم و استواری ایجاد شود و در طول حرکت نیز این حالت را حفظ کنید.

هنگام پایین آوردن وزنه ها، آنها را کنترل کنید. این کار به عضلات کمک می‌کند که انرژی الاستیک ایجاد کنند، و بالا بردن میله کمک می کند. هنگامی که شروع به بالا بردن وزنه‌ها می‌کنید، بدن خود را به نیمکت بچسبانید و شانه‌های خود را صاف نگه دارید. وزنه ها را به حالت جهش و یا حرکت جنبشی جابجا نکنید، زیرا در این حالت میزان کنترل، کاهش و باعث افزایش آسیب دیدگی می شود.



تنظیم یک برنامه رایج برای تقویت عضلات سینه‌ای

در این راستا پرس سینه یک حرکت بسیار مناسب می‌باشد ولی با ترکیب این حرکت با حرکات دیگر می‌توان سطوح پیشرفت را در عضلات سینه افزایش داد. پرس سینه را می‌توان با حرکت پروانه همراه نمود.

به راحتی می‌توان حرکت پروانه را بلافاصله قبل یا بعد از پرس سینه انجام داد، فقط بایستی بین دو حرکت به اندازه کافی استراحت داشته باشید.

برای تنوع بیشتر، سعی کنید حرکات مختلف را در برنامه تمرینی هفتگی خود قرار دهید. برای مثال حرکت پرس سینه روی نیمکت صاف در یک جلسه اجرا شود و حرکت پرس سینه روی نیمکت شیب‌دار در جلسه بعد انجام گیرد. حرکت کابل متقاطع را بین حرکت پرس سینه روی نیمکت صاف و پرس سینه روی نیمکت شیب‌دار انجام دهید. به طور کلی چگونگی ترکیب حرکات به خودتان بستگی دارد. حرکت پرس سینه عضلات زیادی را با هم درگیر می‌کند و باعث می‌شود که بهتر بتوانید عضلات سینه‌ای را تقویت

کنید. به خاطر داشته باشید که وقتی چند ست از حرکات مختلف را انجام می‌دهید، عضلات دچار خستگی می‌شوند. توجه داشته باشید که وزنه‌های خود را اصولی انتخاب کنید.

از تغییرات در برنامه نترسید، بطور مثال مجبور نیستید پرس سینه را الزاما روزهای دوشنبه انجام دهید. سعی کنید یکی از برنامه‌های جدول زیر را امتحان کنید. برنامه شماره یک برای آمادگی عمومی مفید است. برنامه شماره دو برای پیشرفت قدرت مفید است و برنامه شماره سه برای تغییر در سرعت مناسب است.

برنامه تمرینی برای تقویت عضلات سینه‌ای

برنامه اول

پرس سینه ۱۰×۲

پرس سینه شیب دار۱۰×۲

پروانه ۱۰×۲

برنامه دوم

پرس سینه ۸ ×۳

سیم کشی صلیب ۸ ×۲

پرس سینه شیب‌دار ۸ ×۳

برنامه سوم

پروانه ۸ ×۱

پرس سینه ۸ ×۱

تکرار پروانه و پرس سینه دو بار متوالی دیگر

پرس سینه شیب دار ۱۲× ۱

فصل ۳

عضلات فوقانی پشت[1]

یکی از استراتژیهای مهم در برنامه‌ی تمرین با وزنه، ایجاد تعادل در ساختار عضلانی برای جلوگیری از مشکلات ارتوپدیک می‌باشد. بنابراین در کنار تمرینات عضلات سینه‌ای، عضلات پشت نیز باید تقویت شوند. تمرینات مربوط به عضلات فوقانی پشت شامل، حرکات کششی می‌باشد. در اجرای تمام این حرکات، عضله پشتی بزرگ، عضله متوازی‌الاضلاع، ذوزنقه، دلتوئید خلفی و عضله گرد بزرگ همچنین دوسر بازویی و دیگر خم کننده‌های بازو نیز درگیر هستند. در حقیقت در بیشتر برنامه‌های تمرینی روزانه، عضلات فوقانی پشت و دوسر بازویی با هماهنگی، درگیر کار می‌شوند. وقتی که روی عضلات پشت تمرین می‌کنید، دقت کنید که شروع همه‌ی حرکات، با عضلات پشت باشد نه با عضله دوسر بازویی، زیرا درگیری عضله دوسر بازویی اجتناب ناپذیر است و بایستی این را در حین پیشرفت در برنامه خود در نظر بگیرید.

---

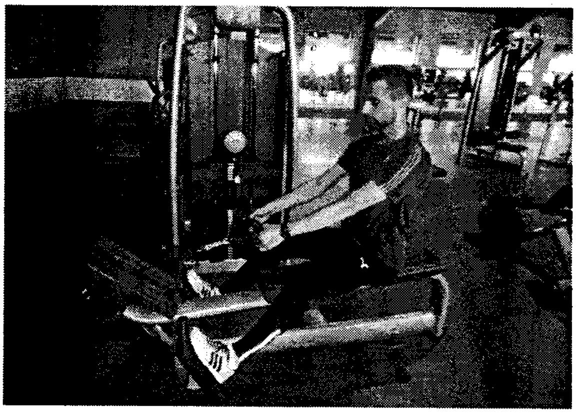
[1] - Upper back

مهمترین حرکت برای تقویت عضلات فوقانی پشت، حرکت پارویی نشسته می‌باشد که مکمل مناسبی برای حرکت پرس سینه است. اجرای مناسب این حرکت نه تنها در رقابتها به فرد کمک می‌کند، بلکه شکل و ساختار بالا تنه را نیز بهبود می‌بخشد.

حرکت پارویی نشسته

حرکت پارویی نشسته می‌تواند با دستگاههای سنتی و یا دستگاههای کابلی اجرا شود. در اینجا حرکت به وسیله دستگاه کابلی توضیح داده شده است. وضعیت دست شما مشخص می کند که کدام عضله بیشتر درگیر می‌شود. اگر دستها در پهلو و آرنج نزدیک بدن باشد، فشار بیشتری روی عضلات پشتی وارد می‌شود. اگر آرنجها در دو طرف خارج از بدن قرار گیرد (با زیر بغل زاویه ۹۰ درجه ایجاد کند) فشار روی عضله دلتوئید[1] و متوازی الاضلاع[2] بیشتر می باشد. در هر دو حالت همه عضلات درگیر هستند.

روی وضعیت بدن خود تمرکز کنید. به طور مناسب روی دستگاه قرار بگیرید. مطمئن شوید که در وضعیت با ثباتی قرار دارید. از آنجایی که دستگاه کابلی تکیه گاهی برای بالا تنه ندارد، وضعیت بدن شما بایستی کاملاً صحیح باشد. به طرف جلو نگاه کنید و صاف بنشینید. عضلات شکم را منقبض کنید و روی کمر خم نشوید.

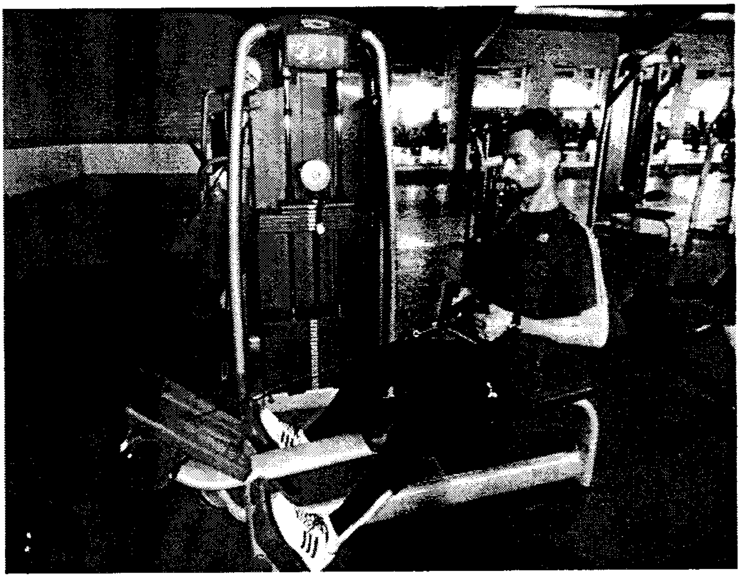


وضعیت شروع

1 - Deltoid
2 - Rhomboids

اجرای حرکت

صاف بنشینید و سینه را بیرون دهید، دستانتان به حالت کشیده باشد. دستگیره ها را بگیرید و آنرا به آرامی به طرف سینه خود بکشید. در حین حرکت، شانه‌ها را به سمت یکدیگر به عقب بکشید. از خم کردن کمر برای کشیدن دستگیره‌ها کمک نگیرید. دستها را به آرامی باز کنید تا وزنه ها به وضعیت اولیه خود برگردند. در برابر مقاومتی که در مقابل باز شدن دستهای شما وجود دارد مقاومت کنید.

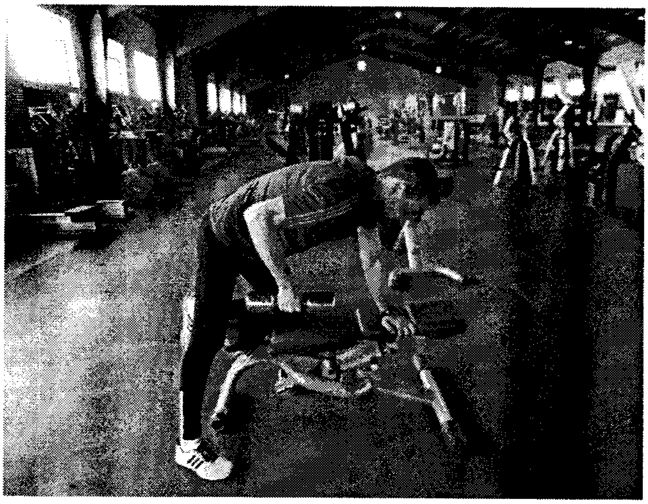


وزنه را به طرف سینه بکشید

حرکت پارو با دمبل

دست و زانوی چپ خود را روی نیمکت صاف قرار دهید، طوری که حدود ۶۰ سانتی متر از هم فاصله داشته باشند. از پای راست برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. قسمت پشت کاملا صاف و نگاه به طرف زمین باشد. سر خود را بالا نبرید. دمبل را با دست راست بگیرید. دست بایستی کاملاً باز باشد. دست راست خود را به طرف بالا و عقب بکشید، به طوری که آرنج در سمت راست بدن محکم باشد. حرکت مانند اره کردن چوب است. دست راست را به آرامی باز کنید و دمبل را با حالت اولیه خود برگردانید. در حین بالا بردن وزنه، حرکت را خیلی تند

انجام ندهید و بدن را نیز نچرخانید. چنانچه این حالت برای شما اتفاق افتاد، بدانید که وزنه ها برای شما سنگین بوده است.



پارو با دمبل

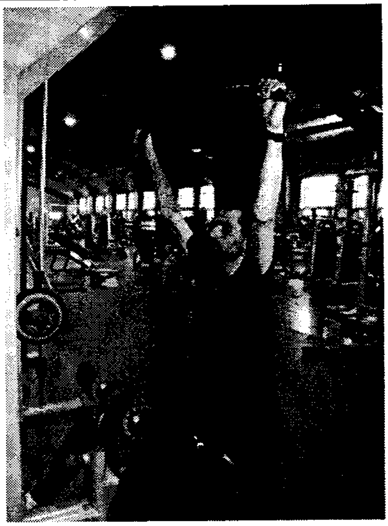
کشش لت

اولین اختلاف این حرکت با حرکت پاروی نشسته این است که در این حرکت، عضله پشتی بزرگ[1] بیشتر درگیر می‌شود. روی دستگاه بنشینید، دستها کاملا صاف بالای سر باشد. میله را طوری در دست بگیرید که شست دور میله چرخیده باشد. دستها دو برابر عرض شانه باز باشد. کف دستها رو به طرف بیرون باشد. دستها، شکل **V** را در بالای سر تشکیل می‌دهند. بالا تنه را کمی به طرف عقب بکشید، تا حین حرکت میله به سرتان برخورد نکند. میله را تا بالای سینه پایین آورید و سپس آن را به محل شروع بازگردانید. برخی وزنه‌برداران میله را به طرف پشت سر خود می برند، ولی این وضعیت باعث خم شدن گردن و افزایش انحنای کمر می‌شود، که هر دوی این حالات مضر می‌باشند.

اگر حرکت کشیدن میله را به طرف پشت سر خود انتخاب می‌کنید، بایستی سینه را کاملاً صاف و صورت خود را به طرف جلو نگه دارید.

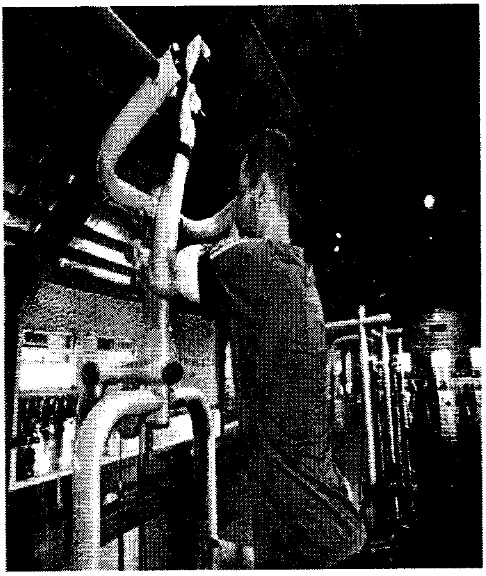
---

1 - Lats



کشش لت

کشش بارفیکس



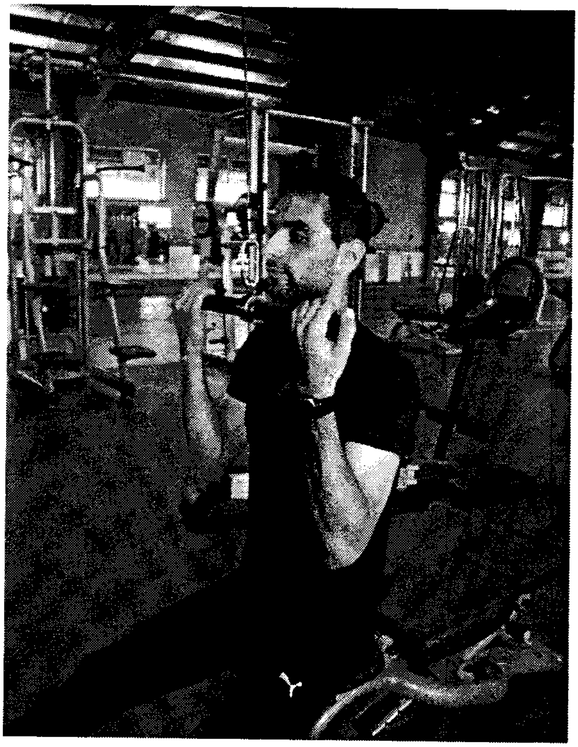
کشش بارفیکس

حرکت بعدی، حرکت کشش بارفیکس می‌باشد. اگر در اجرای این حرکت با استفاده از وزن بدن خود مشکل دارید، سعی کنید آن را رو به طرف جلو بکشید. تمرینها مشابه هستند. تنها تفاوت این است که بدن شما به دستگاه قائم شده است یا بطور مایل رو به دستگاه نگه داشته شده است. برای اجرای حرکت از میله آویزان شوید، دستها کاملا صاف باشند، کف دستها به طرف خودتان و آرنج‌ها در سطح شانه‌ها باشند،

دستها به اندازه‌ی عرض شانه باز باشند، در این حالت میله را گرفته و بدن را در به طرف بالا بکشید، به طوری که میله از چانه گذشته و به بالای سینه برسد. به آرامی بدن را به حالت اولیه برگردانید. اگر برای برگرداندن بدن خود دچار مشکل می شوید، کشیدن از جلو را تمرین کنید. حرکت باید در کل دامنه حرکتی انجام شود. با تمرین، پس از مدتی می‌توانید بدن را به راحتی رو به بالا بکشید.

کشش رو به جلو

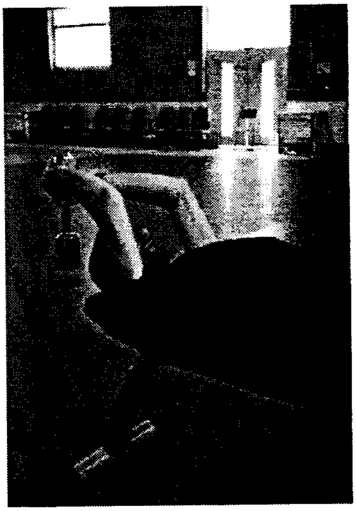
اگر نمی‌توانید در حرکت قبلی بدن خود را به طرف بالا بکشید از دستگاه لت استفاده کنید. روی نیمکت بنشینید، میله بالای سر خود را بگیرید، دستها کاملا صاف و کف دستها به طرف خودتان باشد. دستها به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. میله را بکشید تا به زیر چانه برسد.



کشش رو به جلو

دمبل بالای سر

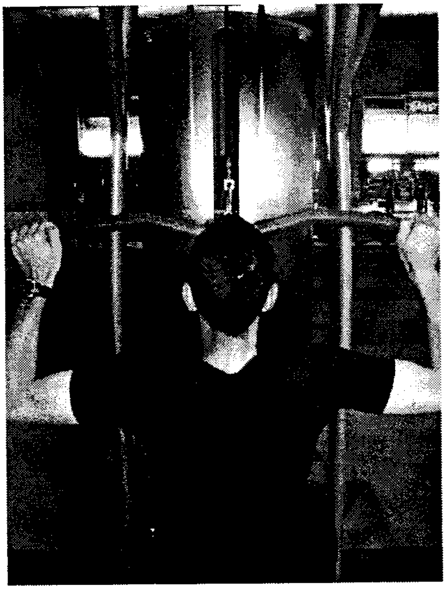
یکی دیگر از حرکات مفید، حرکت دمبل بالای سر می‌باشد. اجرای این حرکت نیاز به دقت زیادی دارد. دمبل‌ها را در انتهای یک طرف نیمکت قرار دهید. روی نیمکت بخوابید و سرتان را نزدیک دمبل‌ها قرار دهید. دستها را به طرف عقب ببرید و دمبل‌ها را بگیرید.



دمبل بالای سر

آرنج‌ها کمی خم باشد. دمبل‌ها را برداشته رو به روی صورت بیاورید. مشخص است که باید دمبل‌ها را محکم بگیرید. دمبل‌ها یک مسیر قوسی از روی صورت به طرف زمین طی می‌کنند. دستها را باز کنید طوری که آرنج‌ها کمی خم باشند. طی اجرای حرکت، آرنج را خم و راست نکنید. در این حرکت تنها مفصلی که حرکت می‌کند، مفصل شانه است.

بالهای خود را تقویت کنید



وزنه بردارانی که دارای عضلات پشتی بزرگ خیره کننده و حالت V شکل در پشت خود هستند، به آنان بال خفاشی می‌گویند که حکایت از خفاشی دارد که بالهای خود را از دو طرف باز می‌کند. برای اینکه حقیقتا به این بال خفاشی دست پیدا کنید، باید عضلات پشتی خود را به کار گیرید. رمزی که بیشتر وزنه‌برداران از ان استفاده می‌کنند، انقباض عضلات کتف می‌باشد (یعنی کشیدن تیغه های شانه به طرف هم در ابتدای حرکت). در این حرکت علاوه بر عضله‌ی متوازی‌الاضلاع، عضله‌ی پشتی بزرگ هم درگیر می‌شود. به عبارت دیگر فشار کار روی این

دو عضله بیشتر می‌شود و دوسر بازویی کمتر درگیر می‌شود. در ابتدای حرکت، تمرکز را روی عضلات فوقانی پشت قرار دهید. وضعیت مناسب بدن خیلی مهم است. سینه بالا و سر رو به جلو باشد. با نگاه به سمت بالا و پایین، پشت گرد شده و عضلات دیگر درگیر شده و دخالت عضلات پشتی کم می‌شود. قرارگیری بدن در وضعیت با ثبات، کاهش حرکات اضافی و حفظ کنترل برای هر نوع تمرین با وزنه اهمیت دارد و عضلات پشت نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

به خاطر داشته باشید که وقتی روی عضلات فوقانی پشت کار می‌کنید، عضلات تحتانی پشت بایستی حمایت کننده‌ی حرکت باشند. برای اجرای صحیح حرکت، پشت را در وضعیت مناسبی قرار دهید. سینه را بیرون دهید و چانه را بالا ببرید، این حالت از گرد شدن کمر جلوگیری می‌کند. نباید تمرینات فوقانی پشت و کمر را با هم شروع کنید. اغلب ورزشکاران، حرکت پاروی نشسته را با خم شدن روی کمر انجام می‌دهند. این عمل سبب می‌شود که عضلات پشتی در کل دامنه حرکتی درگیر نشوند. استفاده از عضلات تحتانی پشت و دو سر بازویی طی حرکت پاروی نشسته از کار کردن عضله پشتی بزرگ جلوگیری می‌کند، و میزان پیشرفت آنرا کم می‌کند.

اگر می‌خواهید با وزنه‌های سنگین‌تری کار کنید، بهتر است از تسمه‌های ثابت کننده‌ی میله‌ی وزنه استفاده کنید. اگر از قدرت عضلات دست خود مطمئن نیستید، این تسمه‌ها به شما کمک می‌کند که وزنه‌های سنگین‌تری به کار ببرید، ولی دقت کنید که از آنها درست استفاده کنید. با افزایش قدرت گرفتن دست، نه تنها شما می‌توانید قدرت کشیدن را افزایش دهید (که این حالت بیشتر در اجراهای ورزشی اهمیت دارد) بلکه سرعت پیشرفت شما هم بیشتر می‌شود.

تقویت عضلات پشت

از آنجایی که بخش پشتی یک قسمت حیاتی در بدن می‌باشد، لذا عضلات آن باید به خوبی تقویت شوند. اگر چه نمی‌توان حین کار کردن روی عضلات پشت، عملکرد عضله دوسر

بازویی را محدود نمود، ولی می‌توان تا حدی تداخل عملکرد این عضله را به وسیله تمرکز روی عضلات پشت، در شروع هر حرکت کاهش داد.

حرکات را به آرامی و آگاهانه انجام دهید. حرکات همراه با جهش وزنه‌ها، باعث فعال شدن عضله دوسر بازویی شده و ممکن است دست برای گرفتن وزنه‌ها دچار خستگی شود.

یک روش مناسب و عملی برای اجرای برنامه کامل جهت تقویت عضلات پشت این است که تمرینات مختلف همراه با کشیدن را در برنامه خود جای دهید. بهتر است در یک جلسه تمرینی هم حرکت پاروی نشسته و هم حرکت لت را انجام دهید. یک روش مناسب دیگر برای تقویت همه عضلات پشت در جهات مختلف، اجرای تعداد کم از هر حرکت و تنوع بیشتر در نوع حرکات است. به عنوان مثال اجرای حرکت دمبل بالای سر قبل و یا بعد از حرکت لت (مثال برنامه سوم) مناسب است.

برنامه تمرینی برای تقویت عضلات پشت

برنامه اول

حرکت پاروی نشسته ۱۰× ۳

حرکت لت ۱۰× ۳

برنامه دوم

حرکت پاروی نشسته ۸ ×۲

حرکت لت ۸ ×۲

کشش از جلو ۸ ×۲

برنامه سوم

دمبل بالای سر ۱۰× ۱

حرکت لت ۱۰× ۱

تکرار دو سری دیگر از حرکات بالا

پاروی نشسته ۱۲×۲

فصل ۴

عضلات شانه

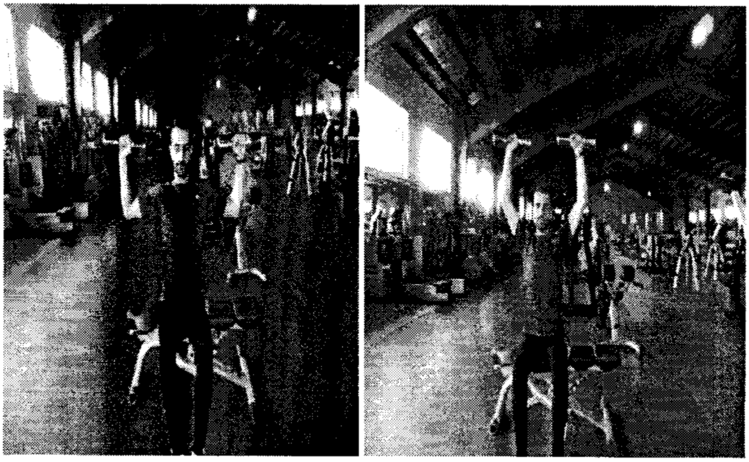
دلتوئید در واقع از سه عضله جداگانه با عملکردهای متفاوت تشکیل شده است. دلتوئید قدامی باعث بالا رفتن دست در جلوی بدن و کشیدن دست در عرض بدن می‌شود. دلتوئید میانی دست را از طرفین به خارج بدن حرکت می‌دهد. دلتوئید خلفی باعث کشیدن دست به طرف عقب می شود. دلتوئید به طور مشترک با چرخاننده‌ها عمل می کند، که این نام مشترکی برای توصیف چهار عضله کوچک و عمقی است که شانه‌ها را در محل خود نگه می‌دارند. این عضلات به دست اجازه می‌دهند که در محل شانه بچرخند. وقتی که از تکنیک نامناسب استفاده شود، و یا اینکه از مفصل شانه بیش از اندازه استفاده شود، این عضلات کوچک اغلب دچار مشکل می‌شوند.

اگر چه اغلب مردم دوست دارند شانه‌های بسیار قوی داشته باشند، اما باید دانست که فشار زیاد روی این عضلات ایجاد مشکلاتی می‌کند. به خاطر داشته باشید که عضلات چرخاننده و عضله دلتوئید در حرکات بالاتنه درگیر هستند. دلتوئید قدامی حین حرکاتی

نظیر پرس سینه درگیر می‌شود. دلتوئید خلفی در حرکات کشیدنی و دلتوئید میانی نیز در همه حرکاتی که دستها به خارج از بدن حرکت می‌کنند (وضعیت دور کردن دستها) درگیر می‌باشد. اصلی ترین کار دلتوئید میانی بالا بردن دست به طرفین است (دور کردن دست از بدن). وقتی که این عضله خوب تقویت شود، می‌تواند عملکرد فیزیکی مناسبی داشته باشد.

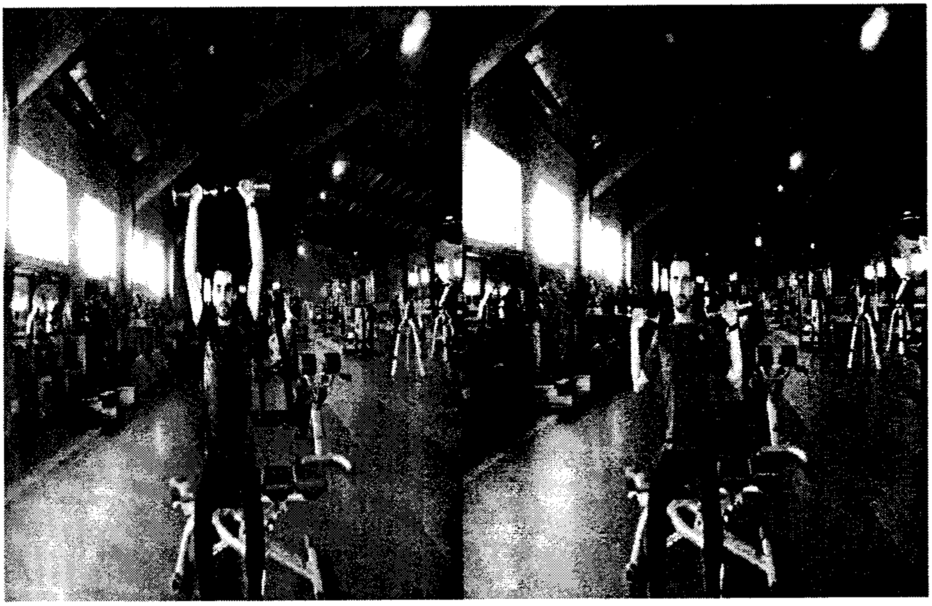
پرس شانه

اصلی‌ترین تمرین برای شانه، پرس شانه است که به ان پرس نظامی هم می‌گویند. این حرکت را می‌توان با استفاده از دستگاه، هالتر یا دمبل انجام داد. اگر شما هالتر یا دمبل استفاده می‌کنید، می‌توانید حرکت را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید، اگر چه فقط افراد ماهر می‌توانند حرکت را در حالت ایستاده انجام دهند. پرس شانه می‌تواند به وسیله حرکت وزنه‌ها در جلو و یا عقب سر انجام شود، ولی توصیه می‌شود حرکت را به سمت جلوی سر انجام دهید. به محض اینکه از تکنیک و دامنه حرکتی خوبی برخوردار شوید، می‌توانید وزنه‌ها را تا پشت سر پایین ببرید. بهتر است در شروع، پرس سینه با دمبل، به حالت نشسته و وزنه‌ها در جلوی سر پایین بیاید. روی نیمکت بنشینید، در هر کدام از دست‌های خود یک دمبل بگیرید، دمبلها را بالا ببرید به طوری که کف دست رو به بیرون و آرنجها در امتداد شانه‌ها باشند.



وزنه را به بالای شانه ببرید　　*وضعیت شروع*

وزنه‌ها را بالای سر خود ببرید تا جایی که دستها کاملا صاف باشد. در این حالت لحظه‌ای مکث کنید، آرنجها را به آرامی قفل کنید. تنه را کاملا محکم نگه دارید، سر و سینه حین حرکت، به طرف بالا باشد. وزنه‌ها را به حالت اولیه برگردانید و در برابر حرکت مقاومت کنید. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، از بهترین شکل استفاده کنید. از کمر برای بکارگیری وزنه‌های سنگین‌تر کمک نگیرید. حین اجرای حرکت از ایجاد حرکت اضافی در وزنه ها جلوگیری کنید. از آنجایی که اجرای این حرکت در بالای سر می‌باشد، ممکن است باعث فشار و آسیب روی مهره‌ها و دیسکها شود. بیش تمرینی در اثر استفاده زود هنگام از وزنه‌های سنگین در شانه‌ها، شایع می‌باشد. کم تمرینی بهتر از بیش تمرینی است.

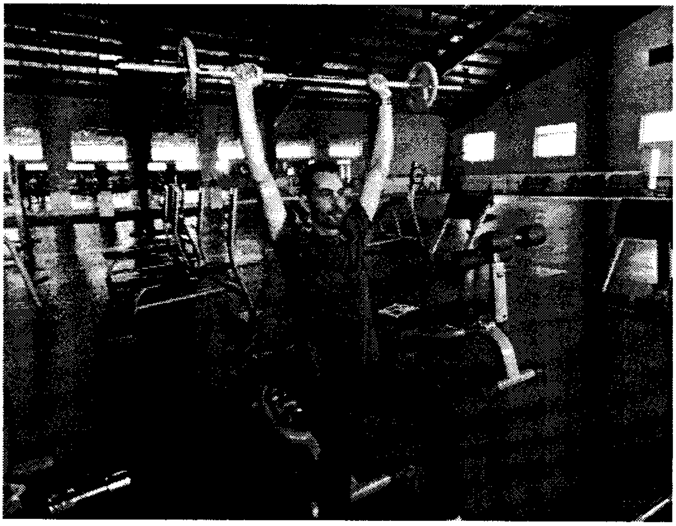


وزنه را به حالت اول برگردانید

در انتهای حرکت مکث کنید

پرس شانه با هالتر

پرس شانه با هالتر نیز میتواند در حالت ایستاده یا نشسته انجام شود. اگرچه وضعیت نشسته برای مبتدیان مناسبتر است. میله را در دست بگیرید. دستها کمی از عرض شانه ها بیشتر باز باشد. در این حالت میله مماس با بالای سینه قرار دارد. میله را بالای سر خود ببرید. دستها کاملاً باز شود. تا حدی دستها را رو به عقب ببرید که میله به راحتی از جلوی سر شما عبور کند. شما می‌توانید این حرکت را با دست‌های کاملا باز هم، شروع کنید و بعد هالتر را پایین بیاورید تا به سطح سینه برسد.

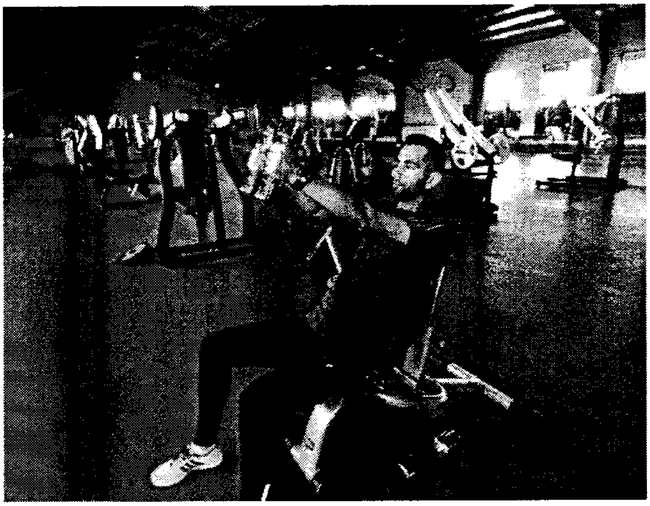


پرس شانه با هالتر

بالا بردن وزنه از جلو

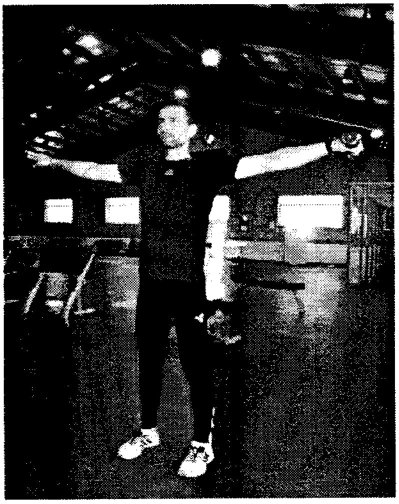
سه تمرین دیگر که به ترتیب گفته می‌شود روی سه قسمت دلتوئید اثر می‌گذارد. بالا بردن وزنه ها از جلو باعث تقویت دلتوئید قدامی می‌شود. روی نیمکت بنشینید. دستها در طرفین باشد. با دستها دمبلها را گرفته و به آرامی به طرف جلوی بدن حرکت دهید. کف دستها به طرف داخل چرخش دارد.

دمبلها را صاف در جلوی بدن تا حد شانه‌ها بالا ببرید. حال دمبل‌ها را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را می‌توان با هالتر نیز انجام داد. از طرفی استفاده از یک نیمکت شیب دار می‌تواند دامنه حرکتی را افزایش دهد.



بالا بردن وزنه از جلو

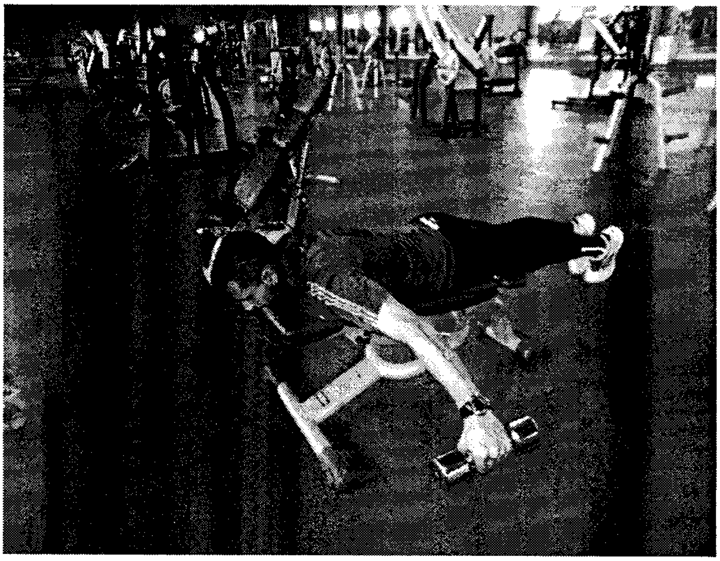
بالا بردن وزنه از طرفین



بالا بردن وزنه از طرفین باعث تقویت عضله دلتوئید میانی می‌شود. شما می‌توانید این حرکت را ایستاده (مانند عکس) و یا نشسته روی نیمکت انجام دهید. دمبلها را در دو طرف خود نگه دارید. کف دستها را به طرف خود بچرخانید. دستها را تا جایی بالا ببرید که موازی با سطح زمین شود و با تنه زاویه ۹۰ درجه درست کند. آرنج‌ها کمی خم باشد. حال وزنه ها را به حالت اولیه برگردانید.

پروانه‌ی دلتوئید خلفی

در این حرکت دلتوئید خلفی درگیر است و نیاز به حوصله و تامل بیشتری دارد. روی نیمکت به شکم بخوابید. دستها را صاف به طرف پایین ببرید و دمبلها را بگیرید. کف دستها رو به هم باشد. دستها را از طرفین بالا ببرید و از بدن دور کنید، تا اینکه به حالت موازی با سطح زمین بشوند. آرنجها کمی خم باشند. در انتهای حرکت کمی مکث کنید، سپس وزنه‌ها را به طرف زمین بیاورید. سعی کنید که وزنه‌ها را نزدیک زمین آویزان نگه دارید.



پروانه برای دلتوئید خلفی

دلتوئید: بالشتک طبیعی شانه‌ها

اگر شما از گذاشتن اپل زیر لباس خسته شده اید، باید عضله دلتوئید خود را تقویت کنید. تمرکز کردن روی این عضلات، کلید اصلی پیشرفت در اندازه عضله می‌باشد. اما مواظب باشید که دچار بیش تمرینی نشوید. همیشه به یاد داشته باشید که کم تمرینی بهتر از بیش تمرینی است. به دلیل اینکه این عضلات معمولا در اثر تمرینات بالا تنه درگیر می شوند، اغلب یک یا دو ست کارکردن روی این عضله کافی است، به خصوص وقتی با تمرینات

دیگر نیز همراه می‌شود. اگر شما عضلات شانه را به صورت اختصاصی تمرین می‌دهید، مطمئن شوید که بین جلسات، به اندازه کافی عضله استراحت می‌کند.

سعی کنید تا حدی که ممکن است از دمبل استفاده کنید. دمبل نه تنها توانایی شما را در ثبات و ایجاد تعادل حین حرکت زیاد می‌کند، بلکه عضلات چرخاننده را نیز تقویت می‌کند، از طرفی دامنه حرکتی وسیع تری را هم ایجاد می‌کند.

اگر مواظب نباشید، ممکن است حین کار روی عضلات شانه، در کمر مشکلاتی ایجاد شود. حین تمرین بایستی عضلات شکم کاملا منقبض و سر و سینه کاملا به طرف بالا باشند. از وزنه‌های سبک استفاده کنید و حرکات را به طور مشخص انجام دهید. حین حرکت نباید وزنه‌ها دارای جنبش باشند. افتادگی بدن به حمل وزنه‌ها کمک می‌کند و درگیری عضله شانه را کم می‌کند. از آنجایی که توصیه‌ی ایمنی، یک اصل می‌باشد، بکارگیری وضعیت درست بدن و به حداقل رساندن درگیری عضلات تحتانی پشت ضروری می‌باشد. شایع‌ترین اشتباهی که در تمرینات با وزنه دیده می‌شود، خم کردن بدن و گرد کردن کمر می‌باشد.

جاذبه زمین ممکن است بدترین دشمن دربالا بردن وزنه‌ها بالای سر باشد. مطمئن باشید که سرتان صاف است. بارها ممکن است وزنه بردار در اجرای حرکت پرس شانه دچار سردرد شود. اگر شما حین بلند کردن وزنه احساس ناتوانی کردید، وزنه‌ها را پایین بیاورید. اگر با وجود احساس ناتوانی به کار خود ادامه دهید، ممکن است آسیب جدی به مفصل شانه‌ای وارد کنید.

شانه هایتان را به کار بگیرید

اگر شما آماده اید که بیشتر از سه بار در هفته تمرین کنید، این برنامه برای شما مناسب خواهد بود. برنامه شماره ۲ و ۳ نمونه هایی از ترکیب برنامه خلفی و قدامی برای سینه و پشت می‌باشد.

برنامه تمرینی برای شانه‌ها

برنامه اول

پرس شانه ۱۰× ۳

بالا بردن وزنه از جلو ۱۰ ×۲

پروانه دلتوئید خلفی ۱۰ ×۲

بالا بردن وزنه از طرفین ۱۰× ۱

برنامه دوم

پرس سینه ۸ ×۳

پرس شانه ۸ ×۲

پروانه دلتوئید خلفی ۸ ×۳

برنامه سوم

پاروی نشسته ۱۰× ۳

پرس شانه ۱۰× ۳

بالابردن وزنه از جلو ۱۰× ۳

فصل ۵

عضلات ذوزنقه ای

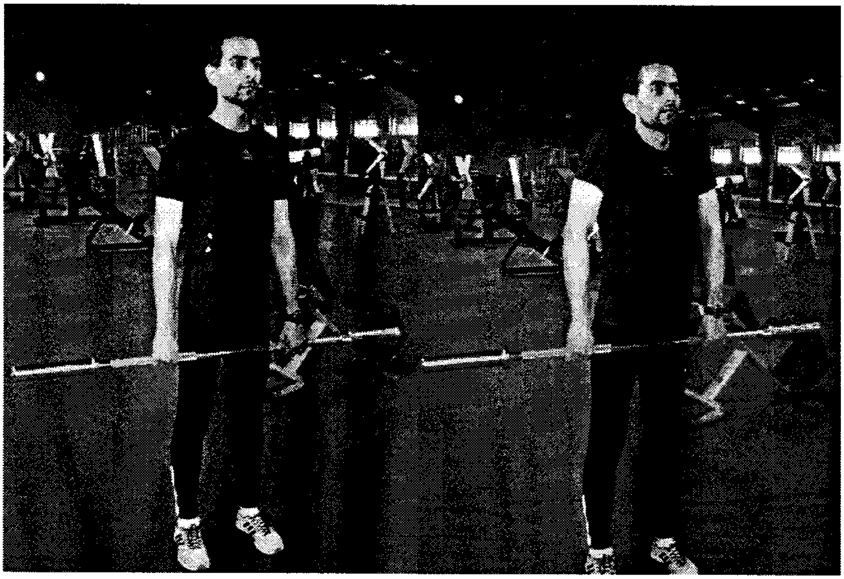
مهمترین مشخصه موفقیت در بدنسازی داشتن عضلات ذوزنقه‌ای بزرگی است که مماس گوش ها باشند. اگرچه ممکن است که خواسته شما به این اندازه نباشد. عضله ذوزنقه در حفظ وضعیت مناسب بالاتنه، پشت، گردن و شانه‌ها نقش مهمی دارد. ذوزنقه همچنین به انجام فعالیت‌های فوقانی بالاتنه که در فصل سوم اشاره شد، کمک می‌کند. همچنین این عضله به اجرای حرکات کشیدنی و کشش تیغه‌های کتف به طرف هم کمک می‌کند. وقتی که شما شانه‌های خود را بالا می‌اندازید از قسمت بالای ذوزنقه برای حرکت کتف استفاده می‌کنید. عضله ذوزنقه به ندرت به تنهایی عمل می‌کند، بنابراین اجرای حرکتی که تنها آن را درگیر کند، بسیار سخت است. البته روش‌های تمرینی محدودی برای تقویت این عضله به تنهایی وجود دارد.

حرکت شانه‌ها به سمت بالا

بالا انداختن شانه، آسان‌ترین و رایج‌ترین تمرین برای عضله ذوزنقه می‌باشد. شما می‌توانید این حرکت را به وسیله هالتر یا دمبل انجام دهید. رمز موفقیت در این است که محکم بایستید و تنها با عضله ذوزنقه اینکار را انجام دهید و از پاها در اجرای حرکت کمک نگیرید.

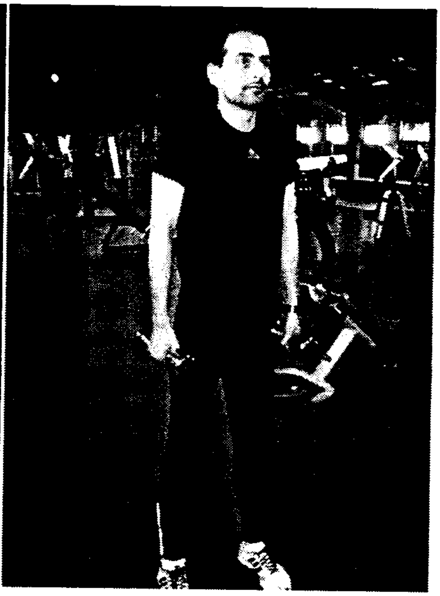
برای اجرای حرکت با هالتر، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوها کاملا قفل باشد. هالتر را با دو دست به گونه‌ای که به اندازه عرض شانه فاصله دارند، بگیرید به طوریکه کف دستها به طرف خودتان باشد. شانه ها را به سمت بالا حرکت دهید و عضله ذوزنقه ای را به سمت گوش‌ها فشار دهید.

در انتهای حرکت کمی مکث کنید، سپس هالتر را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را همچنین می‌توانید زمانی که هالتر را از عقب گرفته‌اید، انجام دهید.

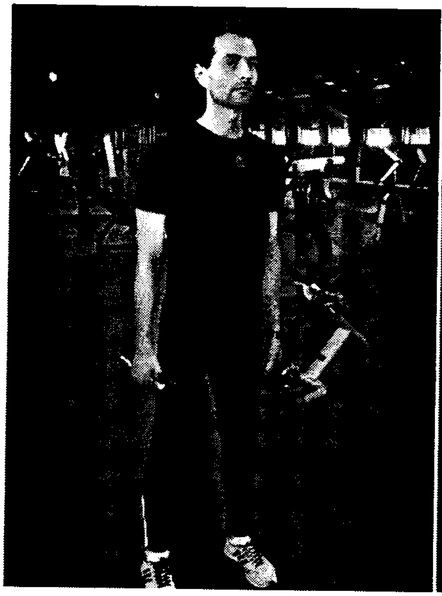


فشردن ذوزنقه　　　　وضعیت شروع با میله هالتر

برای اجرای حرکت بالا بردن شانه‌ها با دمبل، پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز و زانوها قفل باشد. هر دمبل را در یک دست خود بگیرید، طوری که کف دستها به طرف خودتان باشد. شانه‌های خود را بالا ببرید و ذوزنقه را منقبض کنید. لحظه‌ای در انتهای حرکت مکث و سپس وزنه‌ها را به حالت اولیه برگردانید.



فشردن روی ذوزنقه



وضعیت شروع با دمبل

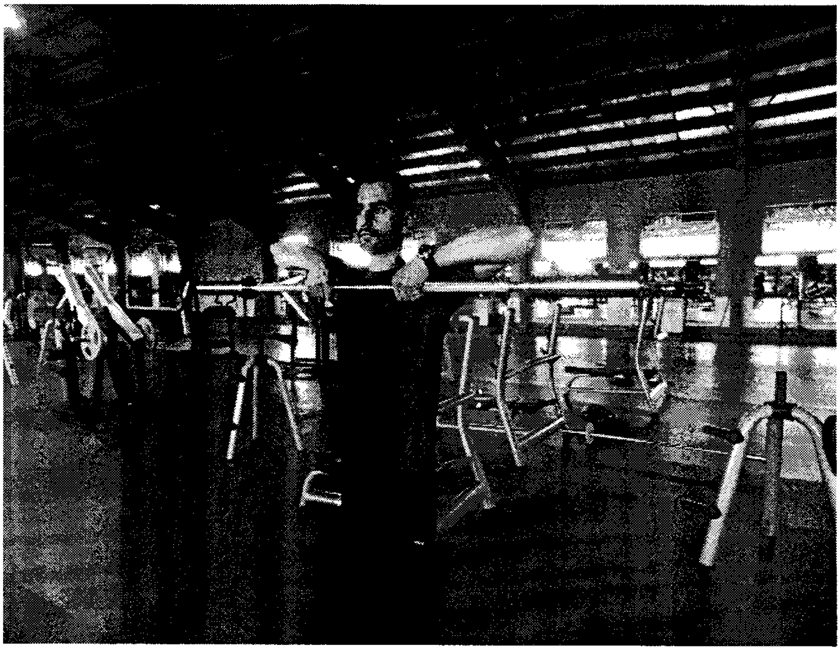
حرکت پارویی

علاوه بر حرکت بالا بردن شانه‌ها، یکی دیگر از حرکات اصلی برای ذوزنقه، حرکت پارویی به سمت بالا می‌باشد. این حرکت اساساً باعث تقویت عضله ذوزنقه می‌شود، ولی دلتوئید میانی نیز در اجرای آن دخیل است. از آنجایی که حرکت پارو به سمت بالا فشار زیادی روی کپسول مفصلی شانه وارد می‌کند، اگر شانه شما مشکل دارد، این حرکت را انجام ندهید. پاها را به اندازه عرض شانه باز و صاف بایستید. زانوها کاملا قفل باشد. هالتر را از جلو در دست بگیرید، کف دستها رو به داخل باشد. هالتر را مستقیم به طرف بالا ببرید، به طوری که آرنجها از دو طرف بدن به طرف خارج باشد. هالتر را در مسیر دنده‌ها تا جایی ببرید

که به بالای سینه برسد. در انتهای حرکت کمی مکث کنید، سپس قبل از پایین آوردن هالتر، شانه‌ها را به طرف بالا برده و بعد هالتر را به آرامی به حالت اولیه به طرف پایین هدایت کنید.

بالا بردن شانه‌ها را از ابتدای حرکت انجام ندهید، و سعی کنید که فشار حرکت روی عضله دلتوئید نباشد.

به خاطر داشته باشید که عضله ذوزنقه در بسیاری از حرکات فوقانی پشت درگیر می‌شود. به نظر می‌رسد که حرکات بالا بردن شانه و پارو به سمت بالا برای تقویت عضله ذوزنقه کافی باشد، بویژه هنگامی که در برنامه تمرینی مناسب، حرکات دیگری برای تقویت عضلات فوقانی پشت گنجانده شده باشد.



حرکت پارویی رو به بالا

درگیری روانشناختی عضله

وقتی که شما حرکت بالا بردن شانه‌ها را انجام می‌دهید، به حرکتی فکر کنید که حین گفتن «من نمی دانم» انجام می دهید. اگر وزنه‌های سنگین بلند می‌کنید، از تسمه های ویژه برای بستن میله به دست ها استفاده کنید. اگرچه استفاده ازآن میزان پیشرفت قدرت گرفتن دست را کم می‌کند، ولی با استفاده از آنها می‌توان وزنه‌های سنگین‌تری را بلند کرد.

سعی کنید وقتی به انتهای حرکت رسیدید، بیان شفاهی هم داشته باشید. فریاد بلند بزنید و سر خود را به جلو و عقب تکان دهید مثل اینکه رئیس هستید. اگر چه هیچ فایده فیزیولوژیکی در بیان شفاهی دیده نمی‌شود، شما می‌توانید با این کار به دیگر افراد روش خود را القا کنید. البته ممکن است این کار از نظر برخی احمقانه به نظر برسد.

وقتی که وزنه‌ها را بالا می برید، از پاها کمک نگیرید. استفاده از حرکات چرخشی حین اجرا، از تقویت عضله ذوزنقه کم می‌کند. باید اجرای حرکت کنترل شود. لحظه‌ای مکث لازم است تا به تقویت عضله ذوزنقه کمک کند. سعی کنید از درگیری عضله دلتوئید بکاهید، همچنین از کشش عضلات چرخاننده جلوگیری کنید. وقتی وزنه ها را به طرف بالا برید نیازی به حرکت دادن شانه‌ها به طرف عقب و جلو نیست و با این کار عضله تقویت نمی‌شود، از طرفی ممکن است شانه نیز در وضعیت نامناسبی قرار گیرد. حتی به ندرت دیده می‌شود چنانچه (بدنساز) هنگام بلند کردن وزنه سعی کند شانه های خود را چرخش دهد، احتمالاً دچار دررفتگی شانه خواهد شد. به خاطر داشته باشید حین اجرا، به عضله ذوزنقه فکر کنید و لفظ نمی‌دانم را به کار ببرید، و با این حرف شانه‌ها را به طرف بالا بیاندازید و باعث تقویت ذوزنقه بشوید. در واقع بایستی عضله ذوزنقه را تا نزدیکی گوشها بالا برده آنرا فشار دهید.

تمرینات عضله ذوزنقه ای

تمرینات مناسب برای تقویت عضله ذوزنقه خیلی پیچیده نمی باشند. در واقع گاهی اوقات حرکات ساده مطلوب‌تر هستند. حتی برنامه‌های کوچک نیازهای تمرینی شما را برآورده می‌کند و باعث می‌شود در وضعیت مناسب جسمانی باقی بمانید. اغلب اوقات حرکات ذوزنقه در همان روزی اجرا می‌شود که حرکات شانه اجرا می‌شود.

برنامه برای تقویت عضله ذوزنقه

برنامه اول

پرس شانه ۱۰× ۲

بالا انداختن شانه۱۰× ۲

حرکت پارویی رو به بالا ۱۰× ۲

پروانه دلتوئید خلفی ۱۰× ۲

برنامه دوم

بالا انداختن شانه ۸× ۳

حرکت پارویی رو به بالا ۸× ۲

پروانه دلتوئید خلفی ۸× ۳

برنامه سوم

حرکت پارویی رو به بالا ۱۰× ۳

بالا انداختن شانه ۱۰× ۳

پروانه دلتوئید خلفی ۱۰× ۲

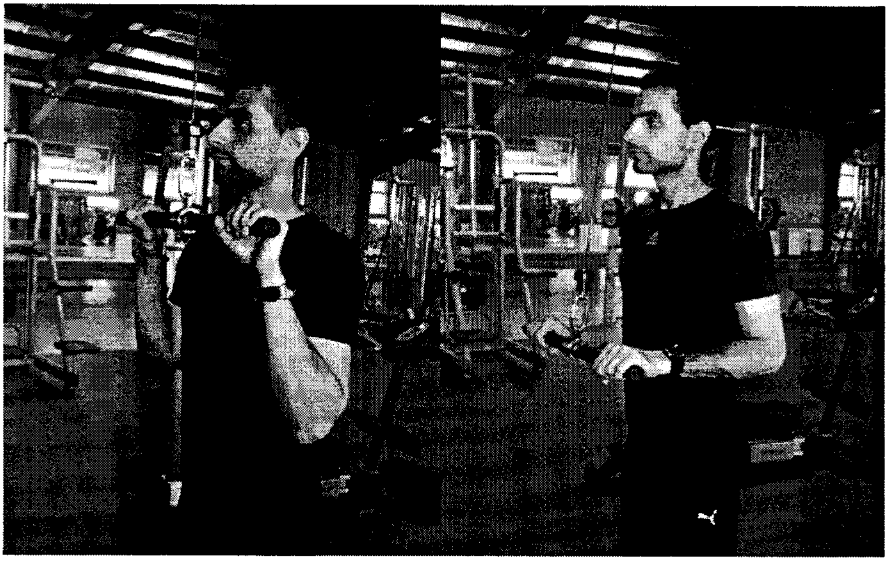
فصل ۶

عضله سه سر بازویی

عضله سه سر بازویی در باز شدن کامل دست در مفصل آرنج نقش دارد. این عضله در بسیاری از حرکات پرتابی و کششی درگیر است و همانطور که از اسم آن پیداست دارای ۳ سر با عملکرد یکسان می‌باشد. عقیده عمومی بر این است که هر یک از سرهای عضله را می‌توان با حرکات خاصی تقویت نمود. ولی بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل ژنتیکی روی تغییرات این عضله مؤثرتر از تمرین می‌باشد. ورزشکاران بدنسازی خواهان تقویت این عضله هستند، به طوری که هنگام انقباض ظاهری مانند نعل اسب داشته باشد. این عضله را به راحتی می‌توان با هر حرکتی که دست را باز می‌کند، تقویت نمود.

کشش رو به پایین با عضله سه سر بازویی

عضله سه سر بازویی را می‌توان با روشهای مختلفی تقویت نمود. یکی از آسان‌ترین و مؤثرترین راهها برای تقویت آن استفاده از دستگاه کابلی، به وسیله پایین کشیدن میله‌ی ان می‌باشد.



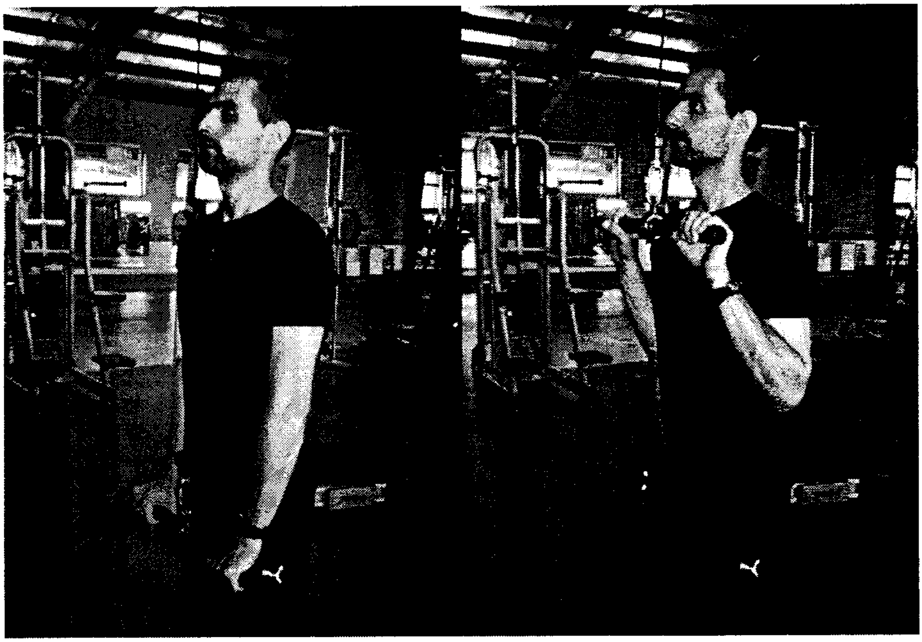
قفل کردن آرنج ها در دو طرف و پایین آوردن میله *وضعیت شروع*

این حرکت ممکن است در سالن بدن سازی ایستگاه مخصوص خود را داشته باشد و یا اینکه می توانید از دستگاه لت[1] استفاده کنید. از میله‌هایی استفاده کنید که قادر باشید آنها را به راحتی بگیرید. اگرچه بسیاری از ورزشکاران بدنسازی عقیده دارند که میله‌های متفاوت می‌تواند اثر متفاوتی روی عضله داشته باشد، تحقیقات آنرا تائید نمی‌کند. جلوی دستگاه بایستید، میله را در دست بگیرید. کف دست رو به بیرون، دستها هم سطح سینه و کاملا خم و آرنجها رو به طرف بیرون بدن باشند. فاصله دستها تقریبا به اندازه عرض شانه باشند. اگر شما از میله نوع (V) وارونه[2] استفاده می‌کنید. دستها باید کمی بسته‌تر باشد.

---

1 - Lat pulldown
2 - Inverted-V bar

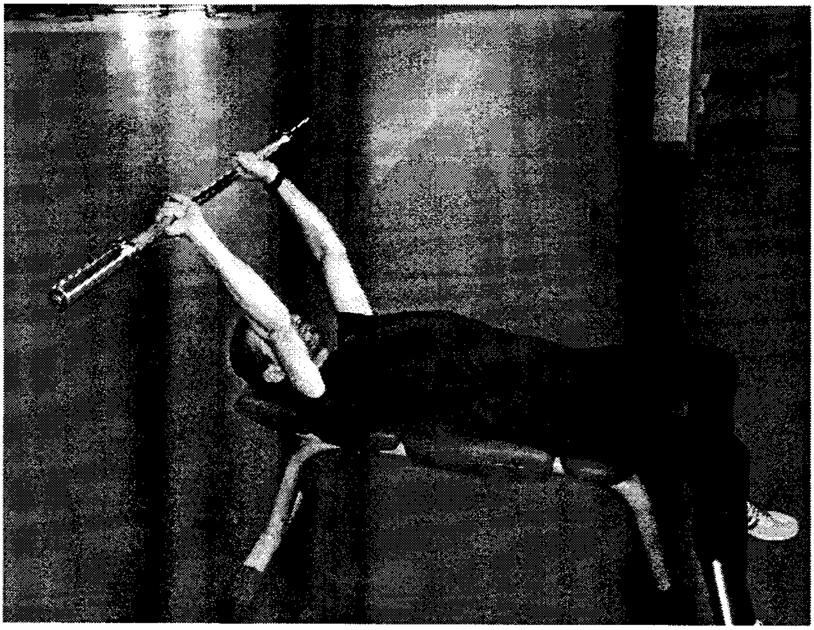
این تمرین در یک سطح حرکتی واحد اجرا می شود. آرنجها را در دو طرف بدن ثابت نگه دارید و میله را به طرف پایین فشار دهید، **تا** جایی که دستها کاملا باز شوند. در انتهای حرکت، عضله سه سر بازویی را منقبض کنید و سپس به آهستگی میله را به وضعیت اولیه برگردانید. حرکت را در دامنه حرکتی مفصل به طور کامل انجام دهید، و میله را تا سطح سینه بالا بیاورید. بیشتر ورزشکاران قبل از تکرار حرکت، میله را تا نزدیکی کمر بالا می‌آورند. ولی بهتر است حرکت را در دامنه کامل مفصلی انجام دهید. قبل از تکرار حرکت، زاویه آرنج باید تا جایی که ممکن است کوچک شود.



میله را به حالت اولیه برگردانید — *عضله را در انتهای حرکت منقبض کنید*

باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت

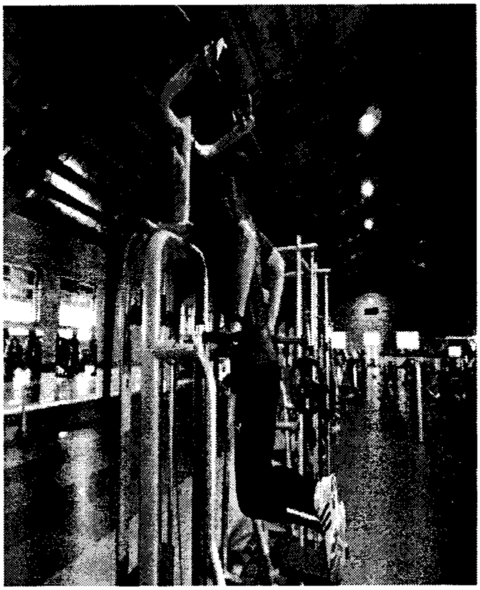
حرکت باز کردن عضله سه سر بازویی اگر به صورت درست اجرا شود، باعث تقویت مؤثر این عضله می‌شود. روی نیمکت به پشت بخوابید، میله را در دست بگیرید، (اگر میله از نوع خمیده باشد گرفتن آن راحت‌تر است). میله را به طرف بالای سر خود ببرید. آرنجها صاف و کشیده به طرف بالا و جلو باشد. زاویه زیر بغل بایستی حدود ۱۲۰ درجه باشد. کف دستها رو به طرف بالا باشد. دستها را کاملا باز کنید. وقتی دستها کاملا باز باشد وزنه ها باید بالای سر شما قرار گیرد، نه اینکه بالای چشمان شما باشد. نگه داشتن دستها در وضعیت مناسب باعث ایجاد فشار روی عضله سه سر بازویی می‌شود.



باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت

حرکت دیپ[1]

این حرکت شاخص ترین حرکت برای تقویت عضله سه سر بازویی است. این حرکت همچنین باعث تقویت عضله سینه‌ای و دلتوئید قدامی می‌شود. برای انجام این حرکت نیاز به قدرت و تعادل زیادی است. آنچه در این حرکت اهمیت دارد، استفاده از خود بدن به عنوان وزنه می‌باشد. اگر شما نمی‌توانید یک ستِ کامل از این حرکت را انجام دهید، حرکت را تا حدی که می‌توانید اجرا کنید. به مرور زمان خواهید دید که حرکت چقدر آسان می‌شود. بدن خود را جلوی دستگاه بین دو میله موازی قرار دهید. شروع حرکت از حالت دستها کاملا باز در طرفین بدن می باشد. آرنجها را خم کنید و خود را به آرامی به طرف پایین بکشید، تا اینکه زاویه آرنج به ۹۰ درجه برسد. لحظه‌ای مکث کنید، سپس به وسیله فشار روی میله‌ها به حالت اولیه برگردید.



حرکت دیپ روی میله‌ی موازی

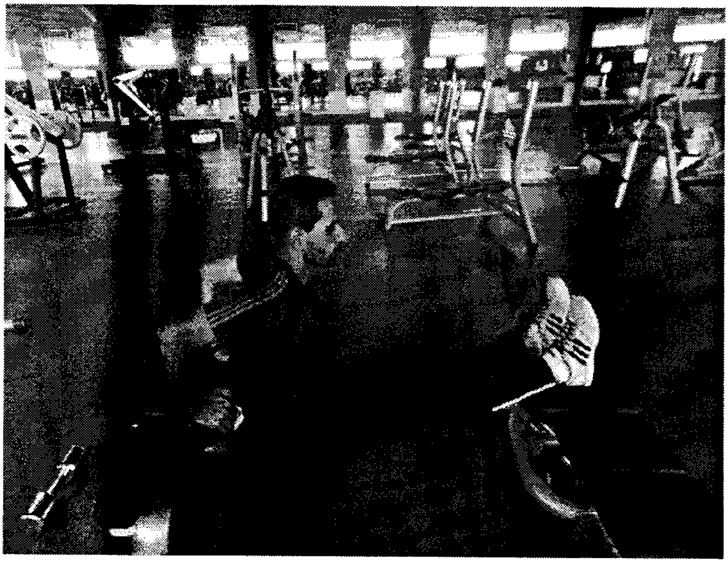
دیپ روی نیمکت

اگر برای اجرای حرکت دیپ روی میله موازی مشکل دارید، انجام حرکت روی نیمکت جایگزین مناسبی است. در شروع حرکت پاها روی نیمکت و کاملا صاف است. دستها به اندازه عرض شانه باز و روی نیمکت دیگری که در پشت شماست قرار دارد. نوک انگشتان

---

[1] - Dip

رو به جلو می‌باشد. این وضعیت کمی سخت است و شما در عضلات سینه احساس کشش می‌کنید. آرنجها را خم کنید و به آرامی بدن را رو به طرف پایین بیاورید، تا اینکه زاویه‌ی آرنجها به ۹۰ درجه برسد. لحظه‌ای مکث کنید و سپس به وسیله فشار دست رو به پایین، بدن را به بالا به حالت اولیه برگردانید.



دیپ روی نیمکت

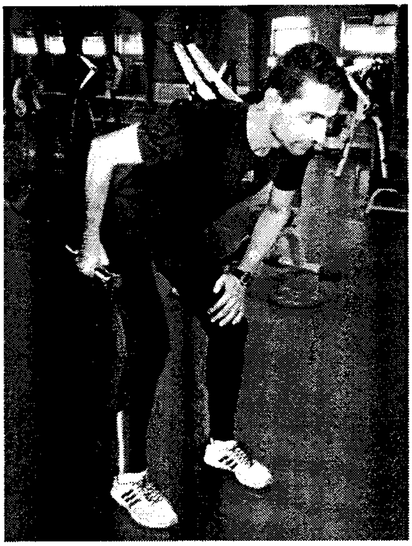
حرکت دست به عقب با دمبل[1]

یکی دیگر از تمرینات متداول برای تقویت عضله سه سر بازویی، فشار رو به عقب با دمبل می‌باشد. در این حرکت دستها به صورت جداگانه کار می‌کنند. آرنج حین حرکت باید در بالا نگه داشته شود. پاها به اندازه عرض شانه بازِ و زانوها کمی خم باشند. کمی به طرف جلو خم شوید و دست آزاد را برای ثبات بیشتر روی زانوی همان طرف قرار دهید. پشت خود را صاف نگه دارید، با دست دیگر دمبل را بگیرید. آرنج را به طرف سقف نشانه بگیرید. دست خود را تا آنجایی که می‌توانید به طرف عقب ببرید. با باز کردن کامل، کمی

---

1 - Dumbbell triceps kickback

احساس ناراحتی می‌کنید. اگر اینطور نباشد، آرنج به اندازه کافی بالا نبوده است. در انتهای حرکت کمی مکث کنید، سپس به حالت اول برگردید.



حرکت دست به عقب با دمبل

حرکت دست به عقب از بالای سر[1]

اختلاف این حرکت با حرکت قبل، این است که فشار از بالای سر به سمت عقب می‌باشد. حرکت را هم به صورت ایستاده – پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز- و هم به صورت نشسته روی نیمکت می‌توانید انجام دهید. پشت خود را صاف نگه دارید. دمبل را در یک دست خود بگیرید. آرنج دست حامل وزنه را تا نزدیک گوش بالا بیاورید. آرنج را به طرف سقف نشانه بگیرید. دمبل از پشت سر به طرف پایین حرکت می‌کند.

حرکت دست به عقب از بالای سر

[1] - Over head triceps kickback

تقویت عضله سه سر بازویی

کلید موفقیت، انجام صحیح حرکت می‌باشد. در طی تمرینات عضله سه سر بازویی هر چه حرکت آرنج رو به جلو و عقب کمتر باشد، فشار به سه سر بازویی بیشتر وارد می شود. حفظ وضعیت مناسب بسیار مهم است. برای داشتن وضعیت مناسب عضلات شکم را منقبض کنید و سینه را بالا دهید. بسیاری از بدنسازان بر این عقیده هستند که طی انجام تمرینات عضله سه سر بازویی احساس می‌کنند که عضلات شکم نیز درگیر شده‌اند. این نشانه خوبی است چون بیان کننده این مطلب است که وضعیت بدن در حالت درستی می‌باشد. حین اجرا از یک تسمه سفت برای گرفتن استفاده کنید. تسمهٔ شل می‌تواند از باز شدن بیش از حد جلوگیری کند، از طرفی شما بایستی بتوانید دمبل یا هالتر را نگه دارید. مهمترین مسئله این است که مطمئن باشید وزنه روی دمبل یا هالتر کاملا محکم است. در اجرای حرکت باز شدن عضله سه سر بازویی در حالت خوابیده، اگر وزنه شل باشد و حین اجرای حرکت بیافتد، تازه می‌فهمید که چرا به این حرکت «شکننده بینی» می‌گویند. برای اینکه عضله شکل مناسبی به خود بگیرد، از دامنه کامل حرکت مفصلی استفاده کنید. بدین معنی که وزنه ها به اندازه کافی سبک باشند. وقتی که شما ارنجها را باز می کنید، آنها را به آرامی قفل کنید و به طور ناگهانی حرکت باز کردن را انجام ندهید.

اگرچه آسیب دیدگی به ندرت اتفاق می‌افتد، ممکن است در اثر استفاده بیش از حد از این مفصل تورم در آرنج[1] اتفاق افتد. در صورتی که آرنج ملتهب باشد، تمرینات سه سر بازویی را انجام ندهید. اگر هنگام اجرای حرکت خاص کمی درد داشتید حالت گرفتن را عوض کنید. ممکن است برخی از حرکات دیگر باعث آسیب دیدگی کمتری در مفصل آرنج شوند.

تمرینات ترکیبی برای تقویت عضله سه سر بازویی

از آنجایی که عضله سه سر بازویی، ارنج را باز می‌کند و از طرفی در هر حرکت همراه با فشار، عضله سه سر بازویی درگیر می‌شود، بنابراین تمرینات عضله سه سر بازویی را در

---

[1] - Olecranon bursitis

روزهایی انجام دهید که حرکات همراه با فشار و یا حرکات سینه‌ای برنامه‌ریزی شده است. هر حرکتی را روی عضله سه سر بازو می‌توانید انجام دهید ولی تنوع باعث لذت‌بخش بودن تمرینات می‌شود.

جدول زیر ترکیب حرکات متنوع را نشان می‌دهد. برنامه‌ی سوم در روزهایی که حرکات همراه با فشار یا حرکات سینه ای دارید، مناسب می‌باشد. بین تمرینات عضله سه سر بازویی ۶۰ الی ۹۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

برنامه تمرین برای تقویت عضله سه سر بازویی

برنامه اول

پرس سینه ۱۰ ×۲

*پروانه‌ی سینه ۸ ×۲

باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت ۸ ×۲

کشش رو به پایین با سه سر بازویی ۸ ×۱

برنامه دوم

پرس سینه ۱۰ ×۳

دیپ ۱۰ ×۲

کشش رو به پایین با سه سر بازویی ۱۲× ۲

*پروانه‌ی سینه ۱۲× ۲

برنامه سوم

دیپ ۱۰× ۱

باز شدن عضله سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت ۱۰× ۱

کشش رو به پایین با سه سر بازویی ۱۰× ۱

حرکت دست به عقب از بالای سر ۱۰× ۱

* می‌توان به جای حرکت پروانه با دمبل از حرکت پروانه با دستگاه استفاده کرد.

فصل ۷

عضله دو سر بازویی

عضله دوسر بازویی از مشخص‌ترین عضلات بدن می‌باشد. در بیشتر موارد، این عضله یکی از نقاط مورد تاکید ورزشکاران در تمرینات می‌باشد. جالب است که بدانید این عضله، تنها عضله‌ای نیست که دست را خم می‌کند. دو عضله خم کننده قوی دیگر شامل عضله بازویی قدامی[۱] و عضله بازویی زند زبرین[۲] نیز همین عمل را انجام می‌دهند. بر خلاف عقیده عموم یک حرکت منفرد نمی‌تواند باعث پیشرفت شکل این عضله بشود. در این زمینه تمرین مداوم و استعداد ژنتیکی لازم است.

جلو بازو با دمبل[۳]

این تمرین راحت‌ترین حرکت از نظر اجرا و همچنین یکی از بهترین روشها برای درگیر شدن عضله دوسر بازویی می‌باشد. این حرکت را می‌توان به صورت نشسته یا ایستاده همچنین با دو دست به طور متناوب و یا دو دست به طور همزمان اجرا کرد.

---

[1] - Brachialis Muscle
[2] - Brachioradialis Muscle
[3] - Dumbbell curl

بایستید و دستها را کاملاً باز در طرفین قرار دهید. دمبلها را در دست بگیرید، شست به طرف جلو باشد. به آرامی دستها را خم کنید، دمبلها مسیر قوسی شکلی را طی نموده و زاویه آرنج کاهش پیدا می‌کند. آرنج در طول حرکت بایستی کنار بدن ثابت باشد. طی حرکت، دمبل را بچرخانید. در این حالت کف دست رو به طرف صورت آمده و دوسر بازویی به طور مناسب درگیر کار می شود. اجرای حرکت چرخشی به دمبل اجازه می‌دهد که بدون برخورد با بدن شما حرکت کند.

بالا بردن دمبل تا شانه — *وضعیت شروع*

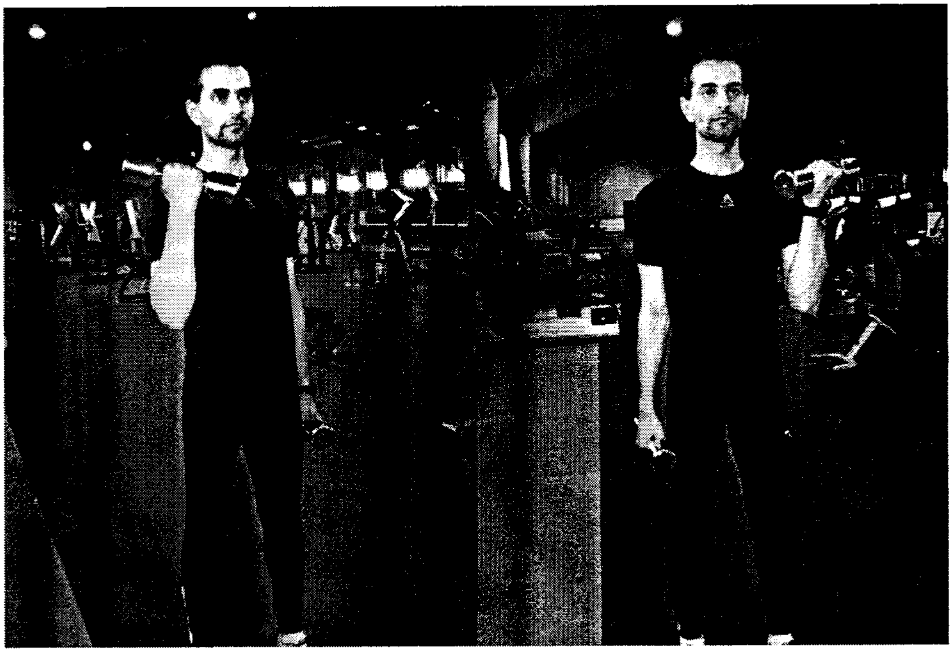
چنانچه طی حرکت دست خود را در حالت نیمه باز[1] قرار دهید، فشار کار بیشتر روی عضله بازویی زند زبرین می‌باشد و باعث می‌شود قسمت قدامی و پایین بازو بیشتر درگیر شود.

---

[1] - semi prone

دمبلها را به طرف شانه ها ببرید. دوسر بازویی را به طور محکم منقبض کنید و تا دو شماره نگه دارید، سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید.

از آنجایی که دوسر بازویی عضله ای معروف در بدنسازی است، تمرینات زیادی هم برای تقویت آن وجود دارد. از انواع تمرینات مناسب برای تقویت این عضله می‌توان به جلو بازو با دمبل با یک دست، جلو بازو با دستگاه کابلی، و جلو بازو با دستگاه[1] نام برد. در هر کدام از این حرکات می‌توان برای ایجاد تنوع بیشتر وضعیت دست را تغییر داد.



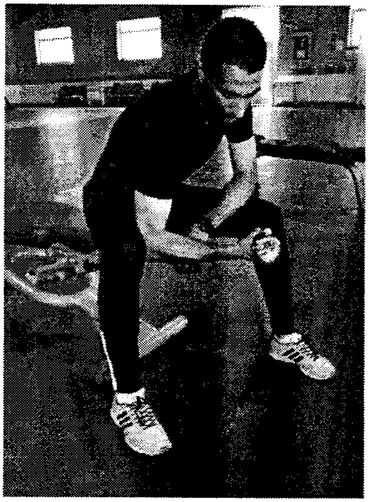
پایین آوردن وزنه ها به وضعیت شروع حرکت　　*انقباض دو سر بازویی در انتهای حرکت*

---

[1] - Peacher Curl

جلو بازو با دمبل تک دست[1]

در این حرکت هر دست جداگانه به کار گرفته می‌شود. روی نیمکت بنشینید، بخش پشتی دست حامل دمبل را به قسمت داخلی ران فشار دهید. با دست کاملا باز حرکت را شروع کنید. سپس به آرامی دست را ببندید و وزنه را به طرف شانه خود ببرید. در انتهای حرکت مکث کنید و عضله دوسر بازویی را منقبض کنید، سپس وزنه‌ها را به حالت اولیه برگردانید. برای تنوع می‌توان دست را چرخاند، به طوری که کف دست رو به داخل باشد (مانند گرفتن چکش در دست) و سپس حرکت را مانند قبل انجام دهید. این وضعیت را حین انجام حرکت حفظ کنید. این حرکت تا اندازه‌ای عضله بازویی زند زبرین را بیشتر درگیر می‌کند و به آن حرکت چکش هم می‌گویند.



تک دست جلو بازو با دمبل

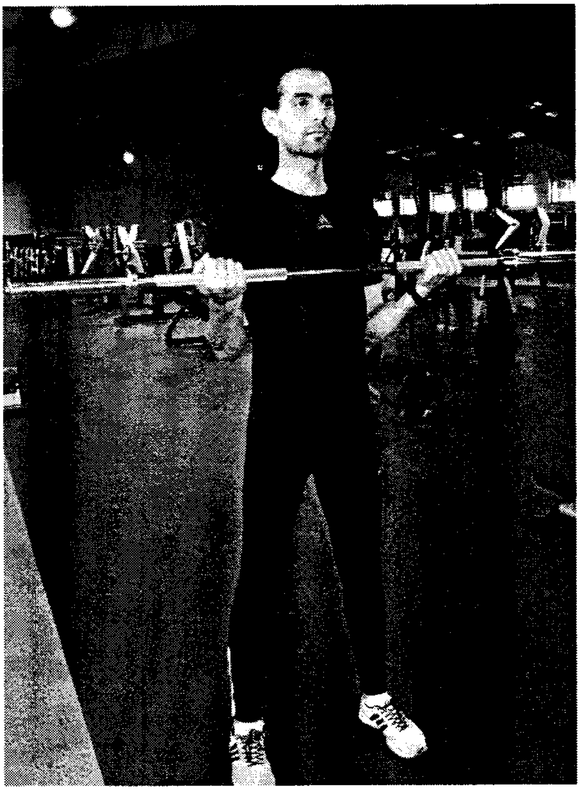
جلو بازو با میله هالتر[2]

احتمالاً این حرکت رایج‌ترین تمرین برای جلو بازو می‌باشد. حرکت به صورت ایستاده انجام می‌شود و به آن جلو بازو با میله هم می‌گویند. این حرکت به وسیله میله استاندارد صاف هالتر و یا میله منحنی شکل (میله جلو بازویی ایستاده) انجام می‌گیرد. پشت میله را بگیرید. دستها را روی میله قفل کنید. کف دستها رو به طرف بالا بوده و فاصله آنها از هم کمی بیشتر از عرض شانه باشد. در حالت ایستاده با دستهای کاملا باز میله را نگه دارید، حال میله را به آرامی به طرف شانه‌ها بالا ببرید. میله یک مسیر منحنی شکلی را طی می‌کند، تا

---

[1] - Isolated dumbbell curl
[2] - Straight bar curl

اینکه دست کاملا خم شود. با کنترل میله آنرا به آرامی به حالت اولیه برگردانید. این کار بایستی حدود ۴ ثانیه طول بکشد. از ایجاد آسیب کمر، در اثر کار بیش از حد روی دوسر بازویی، جلوگیری کنید. کمر را خم نکنید. برای ایجاد تنوع در حرکت می‌توانید فاصله دستها را بیشتر کنید (حدود ۴۰ سانتی متر)



جلو بازو با میله هالتر

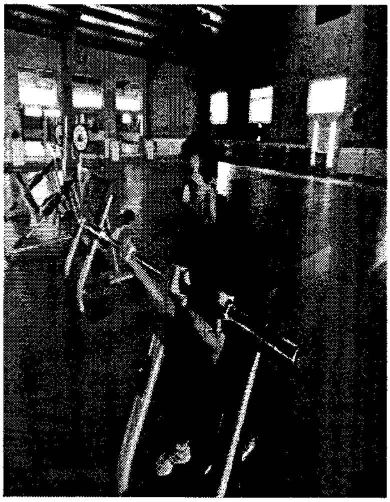
حرکت جلو بازو با دستگاه کابلی[1]

جلو بازو با کابل

این حرکت را می‌توان به وسیله‌ی اتصال یک دستگیره ساده به قرقره پائینی دستگاه انجام داد. با دو دست این دستگیره را بگیرید. دستها را از حالت کاملاً باز در شروع حرکت، به طرف بالا ببرید. سعی کنید آرنجهای خود را رو به طرف داخل بدن نگه دارید. به آرامی دستها را خم کنید و دستگیره را تا نزدیکی شانه‌ها بالا ببرید. در انتهای حرکت، عضله دوسر بازویی را محکم منقبض کنید و سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید. برای تنوع می‌توان دستگیره را مانند چکش در دست گرفته و حرکت را اجرا نمود.

جلو بازو با دستگاه شیب‌دار

در نهایت حرکت جلو بازو با دستگاه شیب‌دار در حالت نشسته می‌باشد که یک حرکت اختصاصی مناسب بوده و می‌توان با استفاده از نیمکت مخصوص شیب‌دار آن را انجام داد. این حرکت با ثابت کردن دست و جلوگیری از درگیر شدن عضلات دیگر، به طور اختصاصی روی عضله دوسر بازویی عمل می‌کند. چنانچه از نیمکت مخصوص استفاده می‌کنید، می‌توانید از میله



جلو بازو با دستگاه

[1] - Cable Curl

صاف یا برای جهت اجرای حرکت استفاده کنید. اگر از دستگاه مخصوص استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل نمائید که آرنجهای شما در سطح مناسبی نسبت به دستگاه قرار دارند. اگر شما از نیمکت مخصوص استفاده می‌کنید، روی نیمکت قرار بگیرید، زیر بغل خود را به طور محکم روی نیمکت قرار دهید، دستگیره‌ها را بگیرید، کف دستها رو به طرف بالا باشد، به آرامی دستها را خم کنید و دستگیره را به طرف شانه‌های خود بیاورید. در انتهای حرکت مکث کنید و عضله دوسر بازویی را منقبض کنید سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید.

تقویت بهتر عضله دوسر بازویی

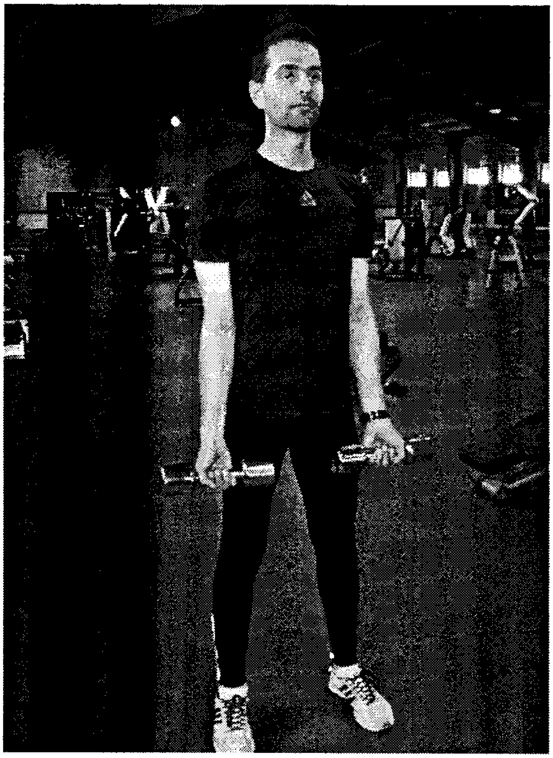
در حرکات ایستاده بهتر است پاها کمی خم باشد تا از ایجاد فشار روی کمر جلوگیری کند. همچنین برای ایجاد تعادل بیشتر بهتر است یک پا جلو ویک پا عقب گذاشته شود. اگر احساس کردید که وزنه ها حین حرکت برای شما سنگین می‌باشد، باید نیروی بیشتری برای اجرای کامل حرکت به کار ببرید. داشتن تعادل و کنترل مناسب برای اجرای حرکت مورد نیاز است.

یکی از بزرگترین اشتباهات ورزشکاران، هنگام شروع حرکت با میله هالتر یا دمبلها، استفاده از چرخش کمر به طرف بالا است. ایجاد چرخش در کمر باعث خم شدن آن شده، در نتیجه فشار از روی عضله دوسر بازویی برداشته شده و به عضلات دیگر منتقل می‌شود. ورزشکاران اکثرا در حرکات مربوط به عضله دوسر بازو به خصوص در مراحل سخت که معمولا در زاویه ۹۰ درجه می باشد، دچار فریب می شوند. اگرچه ادامه تمرین و فشار در نقطه‌ی فریب دهنده می‌تواند باعث پیشرفت زیادی در عضله دوسر بازویی شود.

تمایل به فریب بدنی و انحراف از طریق بالا آوردن وزنه با چرخش کمر طبیعی است، اما بهترین نتایج وقتی به دست می‌آید که شما به خود فشار وارد کرده و زمانی که کار سخت‌تر می‌شود تلاش بیشتری بکنید.

تقویت عضله دوسر بازویی به زمان و تمرین نیاز دارد. در این راه تسلیم نشوید. هر حرکتی که همراه با کشیدن باشد، این عضله را درگیر می‌کند. اگر شما برای تقویت این

عضله مشکل دارید، سعی کنید یک روز تمرین در هفته روی بازو انجام دهید. هیچ حرکتی به تنهایی نمی‌تواند روی قسمت خاصی از دو سر بازویی به طور مؤثر عمل کند. بنابراین رمز موفقیت، اجرای حرکات متنوع و استفاده از دامنه کامل حرکت مفصل می‌باشد.



یک راه مؤثر دیگر کمک گرفتن از دیگران است. از کمک گرفتن نترسید. به جای انجام حرکت چرخشی در مراحل سخت حرکت، از یک رفیق برای کمک استفاده کنید و سعی کنید که بدن را حین بالا بردن وزنه کاملاً صاف نگه دارید. برای اینکه واقعا فشار روی عضله دوسر بازویی باشد، ۱۰ تکرار با وزنه سنگین انجام دهید و روی تکرارهای آخر تاکید بیشتری داشته باشید.

بازوهای افسانه ای «مانند آنچه در تلویزیون دیده اید»

توصیه می‌شود تقویت عضلات دوسر بازویی را در روزهایی که تمرینات همراه با کشیدن دارید، به عنوان مثال وقتی می‌خواهید عضلات بالا تنه را تقویت کنید، بگنجانید. ولی اگر شما می‌خواهید اختصاصاً روی بازو کار کنید، می‌توانید یک روز را جداگانه برای ان برنامه‌ریزی کنید. جدول ذیل برخی برنامه‌های رایج را به شما نشان می‌دهد. برنامه سوم برای ساخت بازوهای افسانه ای است مانند آنچه در تلویزیون می‌بینید.

روز «بازوی تلویزیونی» برای توصیف نتایج تمرینات نامیده شده است. وقتی که برنامه سوم برای دو الی سه ست (هر ست شامل ده تکرار) اجرا شود، باعث ایجاد تورمی در بازوها می‌شود به گونه ای که عضلات خود را در آن اندازه ندیده اید.

برنامه جهت تقویت عضله دوسر بازویی

برنامه اول

لت از جلو ۱۰× ۳

پاروی نشسته ۱۰× ۳

جلو بازو با میله‌ی هالتر ۱۲×۱

جلو بازو با دمبل ۱۲×۱

برنامه دوم

پاروی نشسته ۱۲× ۳

جلو بازو با میله‌ی هالتر ۱۲×۲

جلو بازو با دستگاه ۱۲×۲

جلو بازو با دمبل تک دست ۱۲×۱

برنامه سوم

باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت ۱۰× ۱

جلو بازو با میله هالتر ۱۰× ۱

کشش رو به پایین سه سر بازو ۱۰× ۱

جلو بازو با کابل ۱۰× ۱

فصل ۸

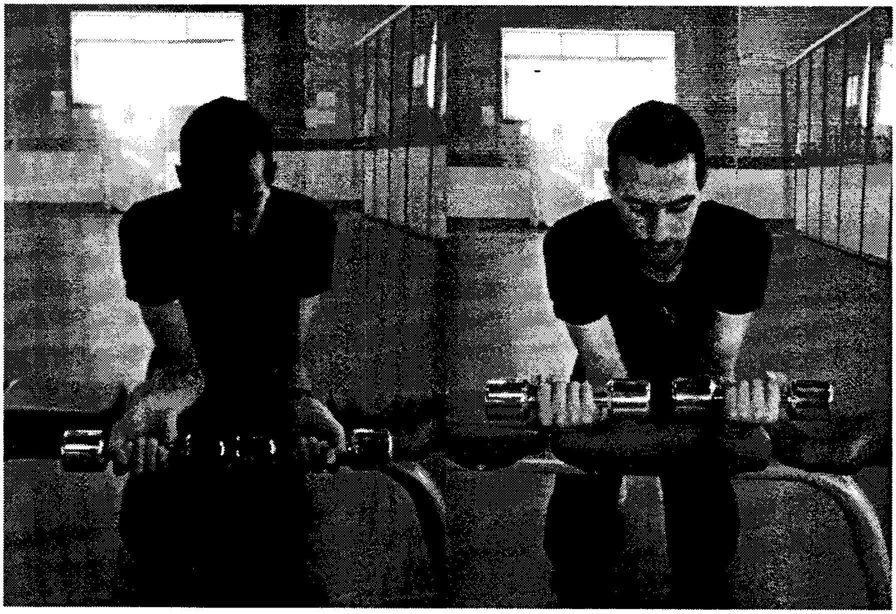
عضلات ساعد

اگرچه قدرت عضلات پاها و پشت بسیار مهم است، ولی اگر شما نتوانید چیزی را بگیرید، پس نمی‌توانید آنرا بلند کنید، حالا هرچه می‌خواهید قوی باشید. ساعدها دارای تعداد زیادی عضله هستند که باعث خم شدن مچ و انگشتان شما می‌شوند. در قهرمانان کارتونی نشان داده شده است که خوردن اسفناج باعث تقویت عضلات ساعد می‌شود، ولی اکثر افراد بری تقویت این عضلات نیاز به انجام حرکات گرفتنی دارند. عضلات ساعد، همچنین در بسیاری از حرکات کشیدنی درگیر می‌باشند، البته به شرطی که از تسمه برای بستن استفاده نشود.

حرکت مچ دست[1]

این حرکت ساده روی دو طرف ساعد مؤثر می‌باشد. برای اجرای این حرکت می‌توان از دمبل یا هالتر استفاده نمود، ولی طول میله هالتر، انجام آنرا کمی مشکل می‌کند.

نزدیک صندلی یا نیمکت زانو بزنید، ساعدها را روی نیمکت قرار دهید، به طوری که از انتهای آن مچ آویزان باشد. دمبل ها را طوری در دست بگیرید که کف دست رو به بالا باشد. می‌توان حرکت را با یک دست یا هر دو دست به طور همزمان انجام داد. دمبل‌ها را به آرامی بوسیله خم و راست کردن مچ حرکت دهید. حرکت را با تامل و در دامنه کامل حرکت مفصلی انجام دهید. این حرکت باعث تقویت عضلات خم کننده، اصلی‌ترین عضلات سطح داخلی ساعد می‌شود.

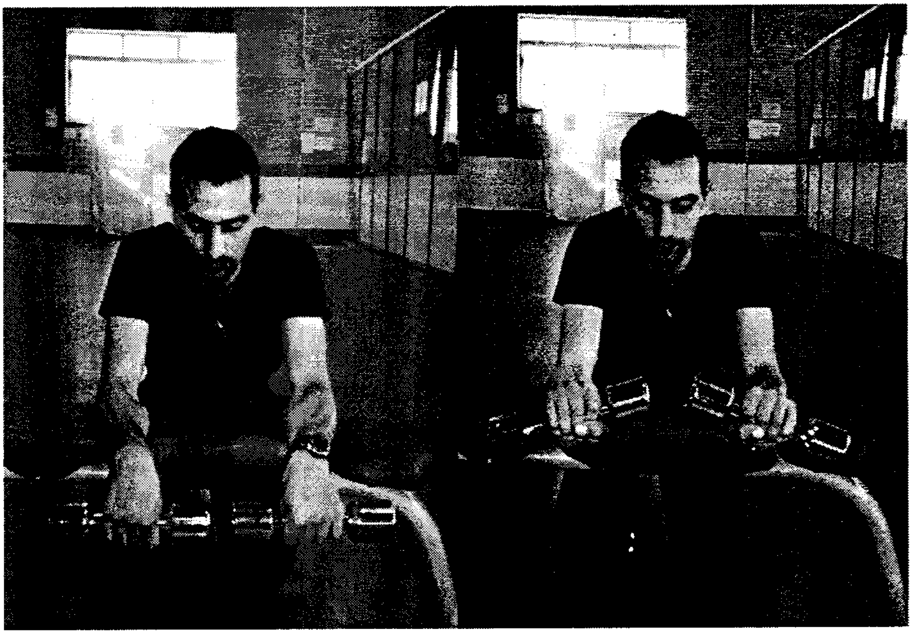


وضعیت شروع — خم کردن مچ دست

[1] - Wrist Curl

برای تقویت عضلات باز کننده در قسمت خلفی ساعد، قسمت داخلی ساعدها را روی صندلی یا نیمکت قرار دهید. دمبلها را در دست بگیرید، طوری که کف دست رو به پایین باشد. به آرامی به وسیله خم و راست کردن مچ، دمبلها را به پایین و بالا حرکت دهید.

تنوع حرکاتی که روی این گروه از عضلات تاکید دارند ناچیز است. یکی دیگر از حرکاتی که باعث تقویت در گرفتن می‌شود کار با مچ آویزان[1] می‌باشد. دمبلهای خیلی بزرگ را در دست بگیرید و در دو طرف بدن خود تا زمانی که می‌توانید نگه دارید.

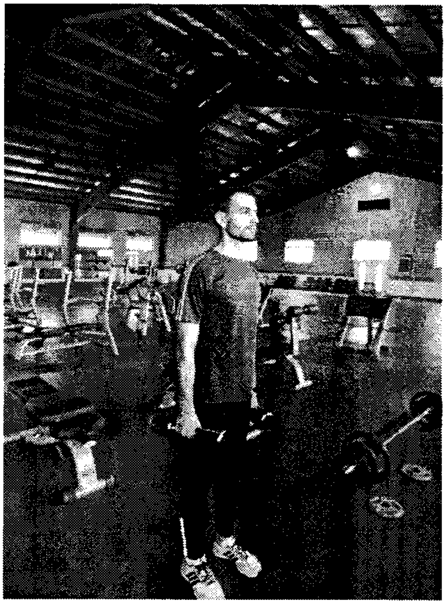


خم کردن مچ دست — وضعیت شروع

حرکت دیگر، استفاده از دمبل‌های سبک‌تر است که آنرا تا انتهای انگشتان خود بچرخانید و دوباره برگردانید. به عبارت دیگر دست خود را باز کنید تا وزنه به انتهای انگشتان شما برسد و سپس با حرکت چرخشی انگشتان، وزنه را به طرف کف دست برگردانید. این حرکت را با دقت زیاد انجام دهید، زیرا اگر وزنه از دست بیافتد به پا آسیب می‌رساند. تمرین دیگر

[1] - Hanging wrist work

استفاده از وسیله فنری مخصوص تقویت قدرت گرفتن دست ها[1] می‌باشد که باید آنرا محکم فشار دهید.



وسیله ی فنری تقویت قدرت گرفتن دست

کار با مچ آویزان

تمرین گرفتن

چنانچه وزنه‌ها به اندازه کافی سنگین و اجرای شما نیز به آرامی صورت گیرد، بیشترین بهره را از تمرین خواهید برد. به خصوص اگر شما تنیس، گلف، بیس بال، سافت بال یا هر ورزش دیگری انجام می‌دهید که نیاز به گرفتن و پرتاب کردن است، این تمرینات می‌تواند مفید باشد.

استفاده از دمبل یا صفحات قرقره‌ای باعث می‌شود تا وزنه به خوبی حرکت کند. ولی اگر شما اینگونه دمبلی در دسترس ندارید، جای نگرانی نیست. توجه کنید که هر چقدر دمبلها ایمن‌تر باشند، اجرای حرکت مچ با آنها نیز ایمن‌تر خواهد بود. معمولا آسیب‌دیدگی

---

[1] - Gripper

ایجاد نمی‌شود، مگر اینکه بیش از حد از مچ کار بکشید. در چند روز اول که شما این حرکت را انجام می‌دهید، ممکن است احساس ناراحتی کنید، ولی این ناراحتی به زودی برطرف می‌شود و به تدریج قدرت گرفتن در شما تقویت می‌شود.

تقویت مچ دست

حرکات گرفتن و حرکات مچ را می‌توان در هر زمان و مکانی انجام داد. به طور معمول این حرکات همراه با حرکات کشیدنی یا حرکات پشت و دوسر بازویی انجام می‌شود. عضلات درگیر در گرفتن، حین اجرای حرکات دوسر بازویی نیز فعال هستند. جدول زیر برنامه پیشنهادی حرکات ترکیبی مربوط به تمرینات مچ، همراه با تمرینات پشت و دوسر بازویی و یا حرکات مچ به تنهایی می‌باشند.

تمرین برای تقویت مچ دست

برنامه اول

لت از جلو ۱۰× ۲

پاروی نشسته ۱۰× ۲

جلو بازو (از هر نوع) ۱۰× ۳

خم کردن مچ دست شامل خم کننده‌ها و باز کننده‌ها، از هرکدام ۱۰× ۲

برنامه دوم

خم کردن دست، خم کننده‌ها و باز کننده‌ها، از هر کدام ۱۰ ×۲

کار با مچ آویزان زمان× ۲

استفاده از گیره‌ی مخصوص تقویت گرفتن دست ۱۰×۲

فصل ۹

عضلات شکم

حتی افراد غیر بدنساز نیز در آرزوی داشتن عضلات شکم محکم و برجسته‌ای هستند. قبل از بحث راجع به تقویت عضلات شکم باید به چند نکته اشاره کنیم. نکته اول کاهش نقطه‌ای یا به عبارتی کاهش وزن در یک نقطه از بدن می‌باشد، که این فریبنده است. دوم اینکه برای تقویت عضلات شکم نیاز به دستگاههای گران قیمت نیست. و نهایتا چیزی که شاید قبول آن سخت باشد این است که برخی افراد با وجود تمرینات سخت، نمی‌توانند عضلات محکم در شکم خود ببینند. اکثر افراد آنقدر لاغر نیستند که عضلات شش گانه برجسته در شکم آنها مشخص شود، هر چند دیدن عضلات برجسته شکم چندان اهمیت ندارد. عضلات قوی در شکم باعث ایجاد ثبات در تنه می‌شود و احتمال ایجاد مشکلات در کمر را کاهش می‌دهد. از طرفی وضعیت ظاهری فرد و همچنین اجراهای ورزشی را بهبود می‌بخشد. دیگر اینکه، این گفته در مورد عضلات شکم که به سختی تقویت می‌شوند، صحت ندارد و به هیچ عنوان تقویت آنها سخت نمی‌باشد.

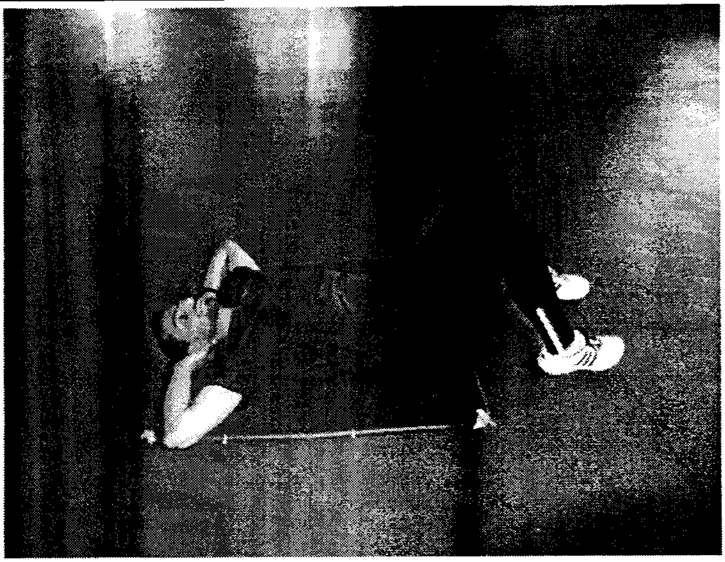
ما روی سه عضله اصلی شکم تمرکز می‌کنیم. عضله اصلی شکم که از قسمت میانی بدن به طرف پایین رفته و به آن عضلات راست شکمی می‌گویند. عضلات مورب شکمی در طرفین که به خم شدن بدن کمک می‌کنند و عضله عرضی شکمی که حمایت کننده است. طی هر حرکت روی شکم، تمام این عضلات درگیر می شوند. خم شدن فشار بیشتری روی عضلات مورب وارد می کند. کار اصلی عضلات شکم، خم کردن تنه و ثابت کردن لگن می‌باشد (در واقع با این کار به شما اجازه می‌دهد که بدون اینکه بیافتید، حرکات ریتمیک انجام دهید)

دراز نشست[1]

سالهای زیادی این حرکت به صورت دیگری انجام می‌شد، ولی در حال حاضر تغییراتی در آن داده شده است تا از ایجاد آسیب در گردن و کمر جلوگیری شود. تحقیقات نشان داده است که حرکت دراز و نشست همه عضلات شکم را فعال می‌کند. در حقیقت این حرکت روی عضلات شکم بسیار مؤثرتر از دستگاههایی است که در تلویزیون تبلیغ می‌شود. روی زمین به پشت دراز بکشید، زانوها خم و کمی از هم فاصله داشته باشند کف پاها روی زمین و به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشد. شما می توانید این حرکت را با دستها در طرفین انجام دهید. اگر خواستید دستانتان را در پشت گردن قرار دهید، بسیار مراقب باشید، زیرا کشیدگی زیاد باعث آسیب رسیدن به مهره‌های گردنی می‌شود. حین اجرای حرکت به هیچ عنوان به گردن خود فشار نیاورید.

---

[1] - Curl up

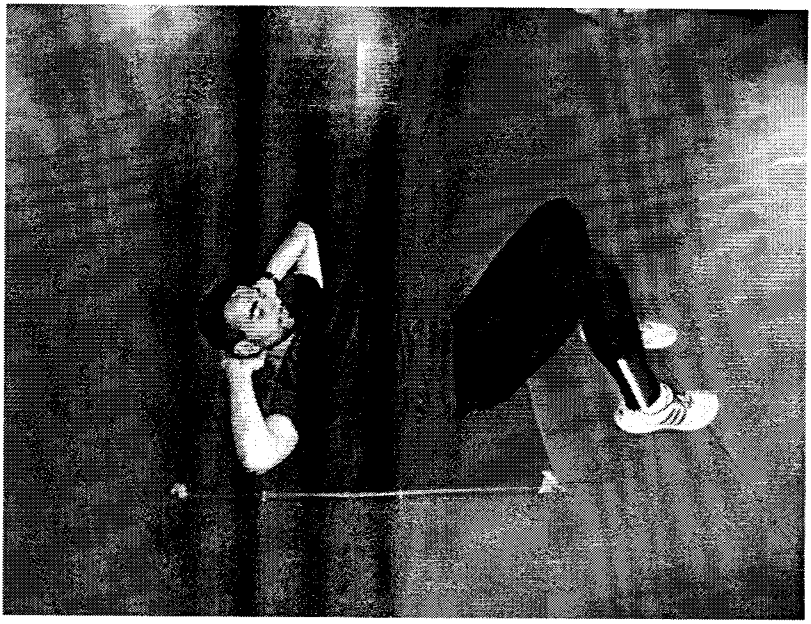


وضعیت شروع

تنه را تا جایی بالا بیاورید که قسمت میانی پشت از زمین بالا بیاید ولی قسمت پایین کمر بایستی چسبیده به زمین باشد.

حرکت را به آرامی انجام دهید، حرکات جهشی سریع فشار را بیشتر به خم کننده‌های ران وارد می‌کنند. در انتهای حرکت تا دو شماره مکث کنید، عضلات را بفشارید و سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید.

وقتی در اجرای حرکت تا جایی پیشرفت کردید که توانستید تکرارهای زیادی را به صورت صحیح انجام دهید، می توانید برای افزایش شدت تمرین دستهای خود را در طرفین قرار دهید.



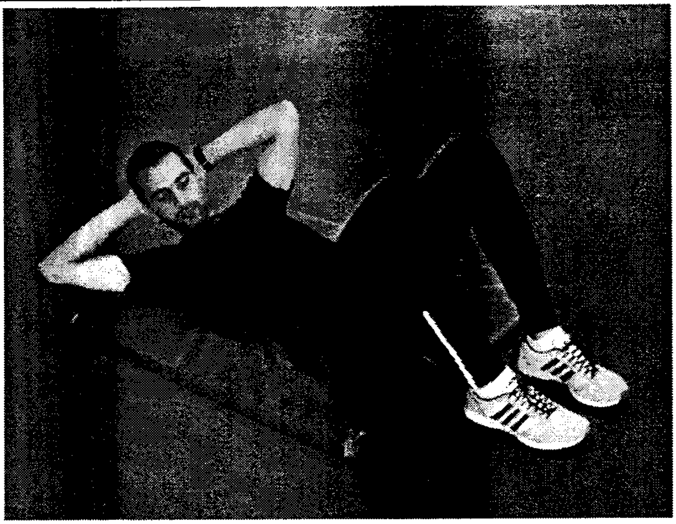
بلند کردن پشت تا نیمه

دراز نشست با چرخش[1]

یکی دیگر از حرکات رایج برای عضلات شکم، دراز نشست با چرخش می باشد که در این حالت عضلات مورب شکمی کمی بیشتر فعال می شوند. به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید، دستها را کنار گوشها قرار دهید و آرنجها را به طرف خارج از بدن باز کنید. حرکت دراز نشست را اجرا کنید و نزدیک به انتهای حرکت از ناحیه کمر چرخش پیدا کرده و آرنج را به طرف زانوی مخالف ببرید. به خاطر داشته باشید که کلید موفقیت، اجرای حرکت به صورت آرام و دقیق است. اگر شما حرکت را سریع انجام دهید عضلات شکم تقویت نمی‌شوند.

---

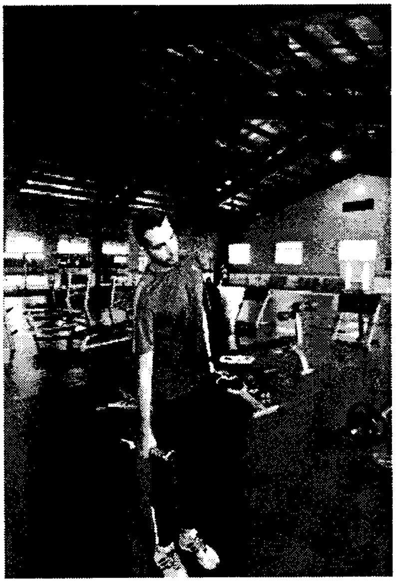
[1] - Twisting curl up



دراز نشست با چرخش

خم شدن به پهلو[1]

در این حرکت نیز بیشتر عضلات مورب شکمی تقویت می‌شوند. بایستید، پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خم باشند. در هر دست خود یک دمبل بگیرید. دستها در دوطرف بدن باشند، به آرامی به طرفین خم شوید و حرکت را در دامنه کامل مفصلی انجام دهید. با هر خم و راست شدن به طرفین عضلات مورب در دو طرف تقویت می شوند. شما می‌توانید حرکت را یک طرفه نیز انجام دهید. برای ایجاد تعادل بیشتر، یک دمبل را در دست گرفته دست دیگر خود را پشت سر بگذارید.



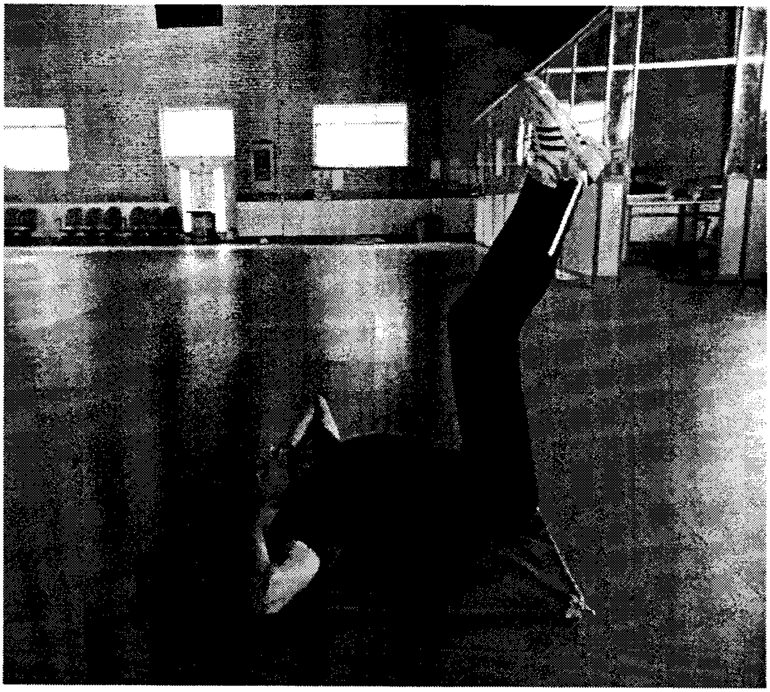
خم شدن به پهلو

[1] - Side bend

بالا بردن لگن[1]

حرکت بالا بردن لگن، حرکت ایمن و مؤثری برای تقویت عضلات پائینی شکم می‌باشد. البته اگر شما دچار ناراحتی در کمر هستید، این حرکت را انجام ندهید.

برای اجرای حرکت به پشت بخوابید، پاهای خود را بالا ببرید، مچ پاها را به طور مورب روی هم گذاشته و زانوها را کمی خم کنید. کف پاها بایستی رو به سقف باشد. عضلات شکم را منقبض کنید. باسن را از زمین بلند کنید و در انتهای حرکت کمی مکث کنید. و انتظار بیشتر از این را نداشته باشید. میزان بالا بردن باسن تا چند سانتی متر است. سعی نکنید با پرتاب کردن پاها به طرف بالا میزان حرکت را افزایش دهید.



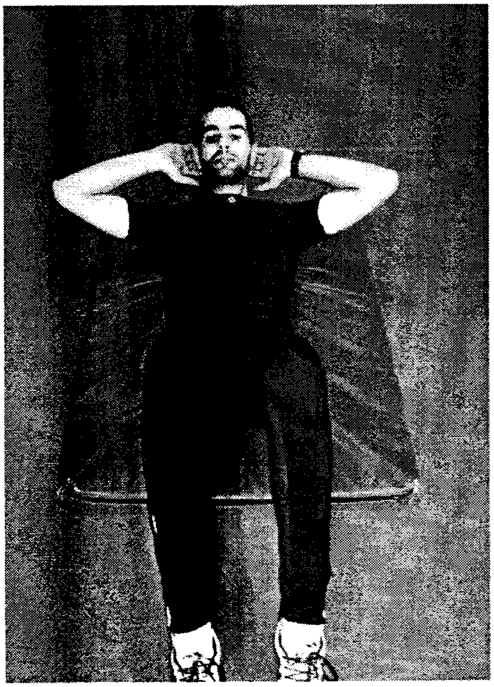
بالا بردن لگن

[1] - Pelvic raise

حرکت آرام و تقویت بیشتر

برای تقویت بهتر عضلات شکم، این توصیه را به خاطر داشته باشید که حرکات را به آرامی انجام دهید. طی اجرای حرکت دراز و نشست تصور کنید که زنجیری به قفسه سینه شما وصل است و یک نفر از طرف مقابل شما را به جلو می‌کشد. حرکت به بالا و جلو آمدن را به آرامی اجرا کنید. هر یک از عضلات شکم راتک تک منقبض کنید. برگشت آرام به حالت اولیه باعث می‌شود که عضلات شکم سخت‌تر کار کنند و درگیر شدن عضلات دیگر را کاهش می‌دهد.

اگر کمر درد دارید، دراز و نشست انجام ندهید. تنه را راست و محکم نگه دارید، چانه را به سینه نچسبانید. برای استقامت بیشتر عضلات شکم، تعداد تکرارها را بیشتر کنید. ولی اگر افزایش قدرت مد نظر شما باشد، مقاومت را به وسیله تغییر وضعیت دستها و یا اضافه کردن وزنه، افزایش دهید. داشتن یک رفیق در سالن، که حین اجرای حرکت دراز نشست برای شما مقاومت ایجاد کند، می‌تواند مفید باشد. ورزشکاران حرفه‌ای از مدیسین بال برای ایجاد فشار بیشتر به عضلات شکم استفاده می‌کنند.



وقت بگذارید و با حوصله کار کنید. گاهی اوقات عضلات برجسته شکم دیرتر از تقویت واقعی این عضلات مشاهده می‌شود.

تقویت عضلات شکم

عضلات شکم نیز مانند هر عضله دیگری نیاز به استراحت دارد. بر خلاف عقیده عموم، تمرینات شکم را نباید هر روز انجام داد. همچنین نباید تعداد حرکات به مقدار خیلی زیاد باشد. عضلات شکم را می‌توان به تنهایی نیز تقویت نمود. وقتی انجام ۱۵ تکرار برای شما آسان شد، می‌توانید با افزودن مقاومت نزدیک صورت یا سینه، حرکت را سخت‌تر کنید. حرکات شکم را می‌توان با تمرینات دیگر یا به تنهایی اجرا نمود. برخی افراد تمرینات شکم را در انتهای برنامه تمرینی خود قرار می‌دهند. شما می‌توانید در هر زمانی از تمرین آنرا اجرا کنید. فقط به یاد داشته باشید که از اجرای ان غافل نشوید. در هر حال می‌توان تمرینات را به تنهایی یا همراه با تمرینات دیگر انجام داد.

برنامه تمرینی برای عضلات شکم

برنامه اول

دراز نشست ۱۲× ۲

دراز نشست با چرخش ۱۵× ۱، هر طرف

بالابردن باسن ۱۵ ×۱

برنامه دوم

برنامه را بصورت دایره ای برای دو ست اجرا کنید

دراز نشست ۱۵× ۱

دراز نشست با چرخش ۱۵ ×۱، هر طرف

بالا بردن باسن ۱۵× ۱

برنامه سوم

خم شدن از پهلو ۱۲ ×۳، هر طرف

دراز نشست ۱۲× ۳

فصل ۱۰

عضلات ناحیه ی کمر

عضلات کمری در همه حرکات نقش اساسی دارند. هرگونه آسیب در این قسمت تاثیر زیادی بر تمرین و اجراهای ورزشی و زندگی روزمره می‌گذارد. تقریبا ۸۰٪ افراد حداقل یک مرتبه کمردرد را تجربه کرده‌اند. اگر چه اکثر آسیبها در حد کشیدگی عضلانی است، ممکن است گاهی اوقات آسیب‌های شدیدتری نیز ایجاد شود. استرین[1] ممکن است در اثر تکنیک نادرست حین بلند کردن، یا در اثر ضعف عضلات شکم و یا کمر ایجاد شود. با تقویت این عضلات می‌توان از بیشتر آسیبها جلوگیری نمود.

کمر مجموعه‌ای از لیگامانها و عضلاتی است که در اجرای حرکات کلی نقش دارد. لایه‌های زیادی از عضلات، در طول کمر کشیده شده است که به مهره‌های کمری متصل می‌باشند. کار اصلی عضلات کمری باز کردن تنه، ثبات آن، همچنین چرخش در کمر

---

[1] - strain

می‌باشد، که یکی از عمده‌ترین حرکاتی است که در اکثر مردم ایجاد آسیب دیدگی می‌کند. تمرینات سبک ناحیه کمر را می‌توان با سایر برنامه‌های تمرینی ترکیب نمود.

باز شدن کمر[1]

در باز شدن کمر که به آن هایپراکستنشن نیز می گویند، عضلات کمر در وضعیت خمیده بکار گرفته می‌شوند. صاف کردن بدن همان اکستنشن کمر می‌باشد. می‌توان حین اجرای حرکت از نیمکت یا دستگاه مخصوص برای افزایش مقاومت استفاده کرد.

روی نیمکت بنشینید، دستها را به صورت متقاطع روی سینه قرار دهید، و قسمت بالای پشت را به پد مخصوص دستگاه بچسبانید. زانوها کمی خم و پاها ثابت باشند. به آرامی بالاتنه را رو به عقب فشار دهید تا صاف شود. در حالت اکستنشن کامل تا دو شماره نگه دارید و سپس به وضعیت اول برگردید.

وضعیت شروع

اجرای اکثر حرکات مربوط به عضلات کمر نیاز به مهارت زیادی دارند. حرکت بلند کردن وزنه از زمین، در حالت صاف، نیاز به قدرت زیادی داشته و برای ورزشکاران حرفه‌ای توصیه می‌شود. اجرای این حرکت نیاز به تکنیک کاملا درست دارد و باعث تقویت عضلات همسترینگ، کمر و باسن می شود. کمی زانو را خم کنید تا فشار کمتری بر

[1] - Back extension

کمر وارد شود. نکته کلیدی تمرین این است که میله را تا حد ممکن نزدیک بدن نگه دارید. اگر میله از بدن فاصله زیادی داشته باشد باعث آسیب به کمر می‌شود.

نگه داشتن وضعیت باز شده در کمر

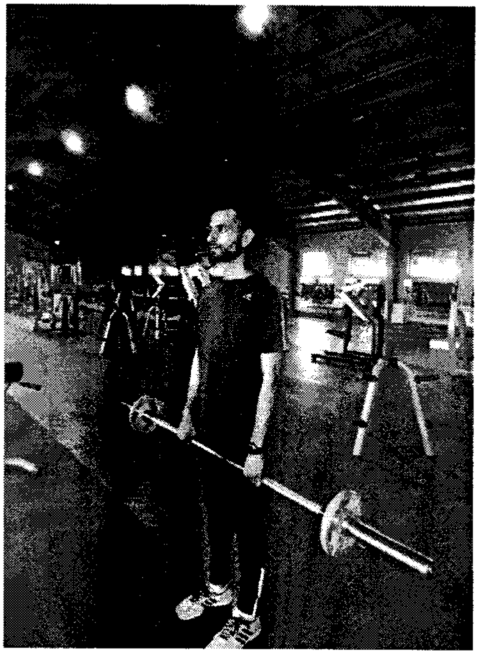
لیفت مرده با پای صاف[1]

در مقابل میله هالتر قرار بگیرید، بایستید و پاها به اندازه عرض شانه باز باشد. میله بایستی روی زمین و در عرض ساق پاها باشد. کمر را خم کنید. پاها را تقریبا راست نگه دارید. زانوها حدود ۱۰ درجه خم باشند. میله را طوری در دست بگیرید که فاصله دستها بیشتر از عرض شانه باشد و کف دست به طرف شما چرخیده باشد. دستها در طول حرکت کاملا باز باشد. سینه را بیرون دهید و میله را بالا بکشید تا از ایجاد هر گونه سستی در دستها و پاها جلوگیری شود. میله را به آرامی بالا ببرید. دستها را قفل کنید، کمر را صاف کنید و میله را در طول پاهای خود بالا بکشید تا اینکه به ارتفاع کمر برسد و دستها کاملاً صاف باشد. میله را تا حد ممکن به بدن نزدیک کنید و تا انتهای حرکت این حالت را حفظ کنید. میله را به آرامی پایین ببرید. آنرا روی زمین نیندازید. کنترل حرکت بسیار مهم است. در طی حرکت بالا تنه کاملاً محکم باشد. اگر مشکل کمر دارید، این حرکت را انجام ندهید.

---

[1] - Straight- Leg Dead Lift

برای تنوع می توان همین حرکت را بدون وزنه انجام دهید. و تنها از وزن بالا تنه به منظور ایجاد مقاومت استفاده کنید.



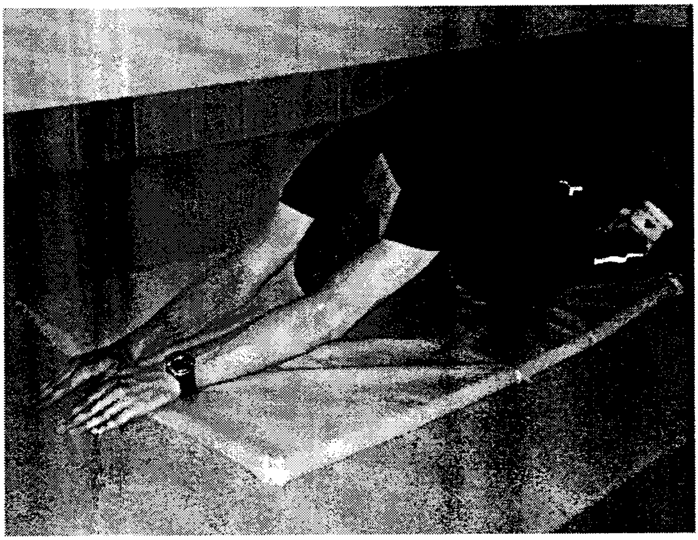
لیفت مرده با پای صاف

به کمر خود آسیب نزنید

ایمنی مهمترین نکته قابل توجه در همه تمرینات عضلات کمری است. تمام حرکات کمر را به آرامی انجام دهید. طی حرکت بلند کردن وزنه از زمین، میله را نزدیک بدن نگه دارید. اگر میله از بدن دور باشد به دیسک‌های انتهای کمر فشار آمده و شما سخت تر می‌توانید وزنه را کنترل کنید. وقتی یک ست تمام می‌شود، بهتر است حرکات کششی در کمر انجام دهید و بیشتر استراحت کنید. برای اجرای کشش سریع، دستگیره دستگاه را بگیرید، دستها را کاملاً باز و بالا تنه را گرد کنید و سعی کنید بدن را از محلی که گرفته اید دور سازید.

مانند همه تمرینات تکنیک مناسب بسیار مهم است. عضلات شکم را منقبض کنید تا بالا تنه صاف باشد. این عمل به ثبات بدن شما کمک می‌کند.

حین اجرای حرکات کمر از کمربند استفاده نکنید. مگر اینکه پزشک توصیه کرده باشد. تمرینات کمر، تنه را تقویت می‌کند ولی بستن کمربند این اثر را کاهش می‌دهد. به کمر خود توجه زیادی داشته باشید. اگر دچار آسیب در کمر هستید، این حرکات را انجام ندهید. اگر کمر درد بیش از یک الی دو روز طول کشید، به پزشک مراجعه کنید.



کمر خود را تقویت کنید

تمرینات برای تقویت عضلات کمر را معمولا در روزهایی که تمرینات عضلات پا را انجام می‌دهید، اجرا کنید و سعی کنید این حرکات در انتهای تمرینات باشد. هرگز تمرینات مربوط به کمر را روز قبل از تمرینات پا انجام ندهید، چون وقت کافی برای استراحت نخواهید داشت. از وزنه‌های نسبتاً سبک برای ۱۲-۱۰ تکرار از ۲ الی ۳ ست استفاده کنید. البته این به وضعیت کمر شما نیز بستگی دارد.

از آنجایی که معمول نیست که تمرینات کمر به صورت جداگانه انجام شود (توصیه هم نمی شود) برنامه جدول ذیل تعداد و تکرار حرکات را مشخص می‌کند. برنامه اول می‌تواند

برای تقویت قدرت، برنامه دوم برای تقویت قدرت و استقامت و برنامه سوم برای تقویت استقامت باشد. برای اجرای برنامه سوم بهتر است وزنه سبک باشد.

برنامه تمرینی برای عضلات کمر

برنامه اول

لیفت مرده با پای صاف ۱۰× ۲

باز شدن کمر ۱۰× ۲

برنامه دوم

لیفت مرده با پای صاف ۱۲× ۱

لیفت مرده با پای صاف ۸ ×۱

باز شدن کمر ۱۲× ۲

برنامه سوم

لیفت مرده با پای صاف ۱۵× ۲

باز شدن کمر ۱۵× ۲

فصل ۱۱

عضلات سرینی و ران

همه افراد خواستار داشتن عضلات سرینی قوی می‌باشند. این عضلات شامل سه قسمت عضله بزرگ، عضله میانی و عضله کوچک می‌باشد. این عضلات در کشیدن **پا** به سمت عقب کمک می‌کنند. عضله سرینی میانی با کمک چند عضله دیگر مانند عضله کشنده پهن نیام و خیاطه در قسمت خارجی ران، باعث حرکت پا به سمت پهلو می‌شوند. عضلات زیاد دیگری از جمله عضله راست داخلی و عضله نزدیک کننده بزرگ در قسمت داخلی ران، پا را به سمت داخل و عقب می‌برند. عضلات سوئز بزرگ و عضله‌ی خاصره‌ای در قسمت جلوی ران به حرکت زانو به سمت سینه کمک می‌کنند. در کل این گروه عضلات هم باعث حرکت زانو و هم باعث ثبات در مفصل ران می‌شوند.

این عقیده وجود دارد که دستگاههای پیچیده می‌تواند روی هر عضله به صورت مجزا مؤثر باشد. ولی متأسفانه چنین نیست و باید این حباب خیالی را ترکاند کاهش **نقطه‌ای** وزن، عقیده نادرستی است. حتی در بیشتر سالن‌های ورزشی نیز دستگاههای **پیشرفته** به جای عضلات لگن روی عضله چهار سر عمل می کنند. تنها حرکات مربوط به باز کردن، دور

کردن و نزدیک کردن ران می‌تواند حقیقتاً روی عضلات سرینی مؤثر باشد. از آنجایی که عضله سرینی بزرگ در باز کردن ران درگیر می‌باشد، یک حرکت عمده برای تقویت آن محسوب می‌شود.

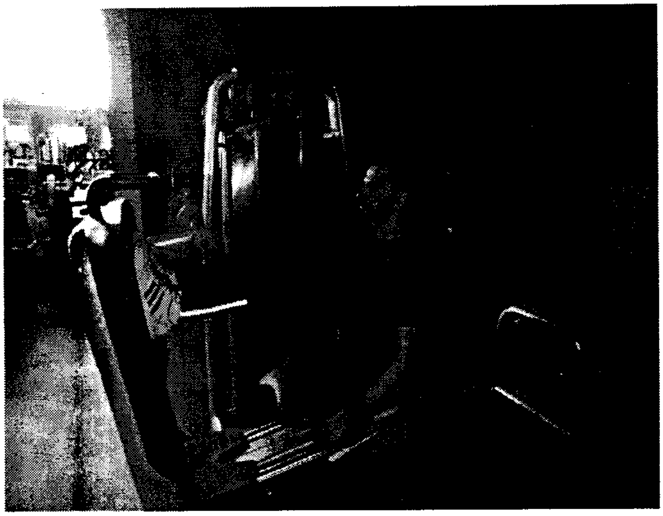
پرس پا[1]

قبل از پرس پا، اسکات به عنوان شاخص‌ترین حرکت، برای کل برنامه‌های قدرتی و پرورش توده عضلانی محسوب می‌شد. اما چون یادگیری حرکت اسکات آسان نیست، با پرس پا شروع می‌کنیم.

در فصل آینده حرکات اسکات به عنوان تقویت کننده چهارسر ران مورد بحث قرار می‌گیرد، اگرچه در این حرکت عضلات سرینی نیز به طور معنی‌داری درگیر می‌شوند. اجازه دهید در این فصل قبل از اشاره به حرکت سخت اسکات، به حرکات دیگری اشاره کنیم.

انواع مختلف پرس پا وجود دارد، که همه آنها نیز به اندازه کافی روی عضلات مؤثر می‌باشند. نکته کلیدی این است که دستگاهی انتخاب کنید که برای شما راحت باشد و به کمر شما فشار وارد نکند. پرس پا روی همه عضلات پایین تنه کار می‌کند، ولی عضلات سرینی و نزدیک کننده‌ها بیشتر درگیر می‌شوند.

1 - Leg press

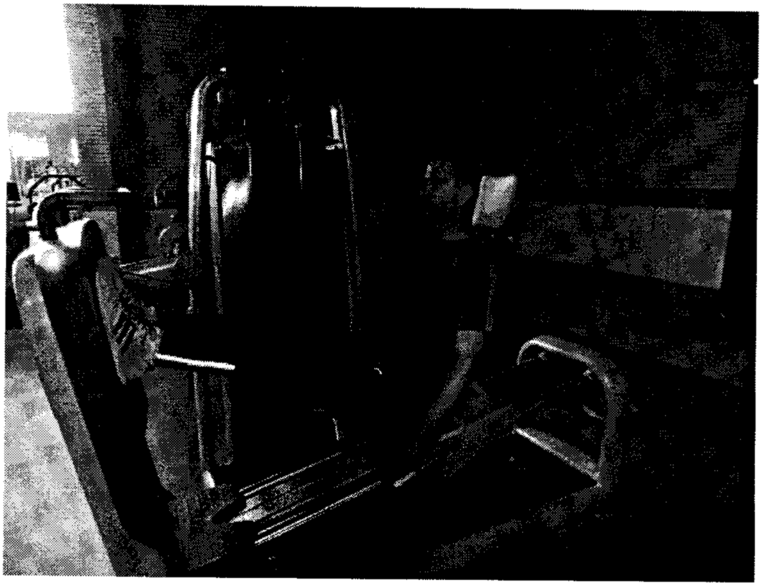


وضعیت شروع، زانوها در حالت خم

وضعیت پا برای ایجاد مسیر مناسب طی حرکت بلند کردن و تاثیر آن روی عضلات خاص، بسیار مهم می‌باشد. برای شروع حرکت پاها را بالا روی پد خصوص قرار دهید. نوک پاها کمی به طرف بیرون باشد. قرار دادن نوک پا به طرف بیرون، به بدن کمک می‌کند تا در مسیر طبیعی خود حرکت کند و از خم شدن زانو به طرف داخل جلوگیری می‌کند.

هر چه پاها از هم دورتر باشد، عضلات نزدیک کننده در حین حرکت بیشتر درگیر می‌شوند. با توجه به نوع دستگاه، شروع حرکت می‌تواند با زانوی خم و با پاهای کاملا باز انجام شود. در هر دو حالت وقتی پاها خم شوند، رانها باید با پدهای محل قرارگیری پاها موازی باشند. در مرحله باز شدن پاها زانوها را به آرامی قفل کنید ولی اینکار را نباید با سرعت انجام دهید.

پاها را به آرامی باز کنید. در انتهای حرکت جهش نداشته باشید و اجازه ندهید که امتداد زانو از نوک پا عبور کند. کف پا روی پدهای مخصوص دستگاه قرار دارد. عضلات کمر و شکم را منقبض کنید تا بدن ثابت باقی بماند. وضعیت بدن کاملا سفت و محکم باشد. اجازه ندهید که کمر گرد شود. سر را بالا و سینه را بیرون دهید.



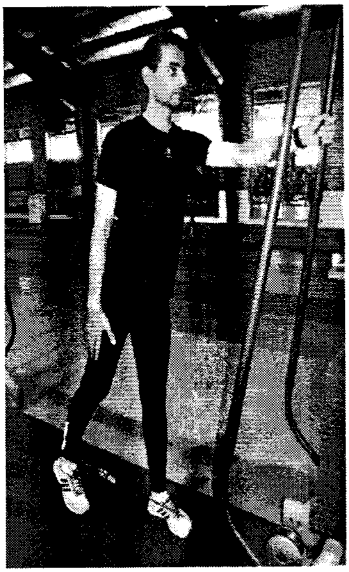
صاف کردن پا

در انتهای حرکت مکث کنید تا از چرخش ایجاد شده در مرحله خم شدن پا جلوگیری شود. مرحله خم شدن پاها کمی سریعتر انجام می‌شود ولی حرکت کنترل شده باشد. به آرامی زانوها را خم کرده و آنرا تا نزدیک سینه بیاورید.

استفاده از دستگاه باز کننده مفصل ران روش سودمندی برای تقویت عضلات سرینی بصورت مجزا می‌باشد. می‌توان از قرقره‌های پایین دستگاههای کابلی بدن سازی چندکاره برای اجرای انواع تمرین روی عضلات سرینی و ران استفاده کرد.

چهار حرکت خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن به عنوان حرکات در چهار مسیر مفصل ران می‌باشند.

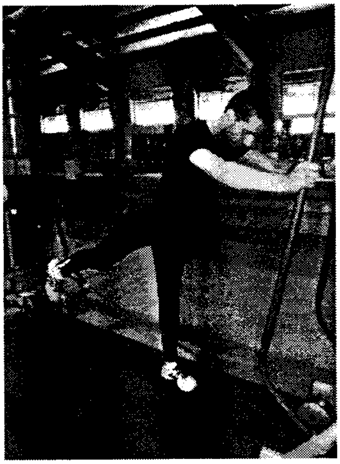
باز کردن مفصل ران[1]



باز کردن مفصل ران

دستگاه باز کننده مفصل ران می‌تواند طوری تنظیم شود که حرکت در دامنه کامل مفصلی اجرا شود. هر چه دامنه حرکت مفصل زیادتر باشد، درگیری عضله سرینی بیشتر است. در شروع حرکت یک پا به عنوان حمایت کننده روی زمین باشد و پای دیگر به کابل دستگاه وصل شود. پای فعال را رو به عقب بکشید و از بدن دور کنید. تنه خود را در طول حرکت کاملا صاف و محکم نگه دارید. پاها را به طور ناگهانی به طرف عقب نکشید. در انتهای حرکت قبل از اینکه پا به حالت اولیه برگردد کمی مکث کنید.

حرکت پا به عقب با کابل پایینی[2]



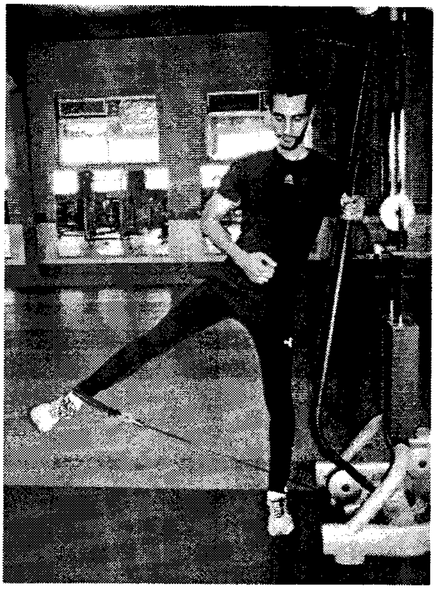
حرکت پا به عقب با کابل پایینی

یک تسمه ویژه بستن مچ پا به قرقره پائینی دستگاه چند کاره وصل کنید. دستگیره روی کف زمین باشد. اگر قرقره مخصوص ندارید، می‌توانید از تسمه ساده استفاده کنید. رو به روی دستگاه بایستید. دستگیره را دور مچ پا بیاندازید. از پای دیگر به عنوان حمایت کننده استفاده کنید. پا را به طرف عقب بکشید. طی حرکت وضعیت بدن مناسب باشد. هر چه دامنه حرکتی مفصل بیشتر باشد، عضلات سرینی نیز بیشتر درگیر می‌شود.

---

1 - Hip extension
2 - Low Cable Kick back

لیفت از پهلو با کابل[1]



لیفت از پهلو با کابل

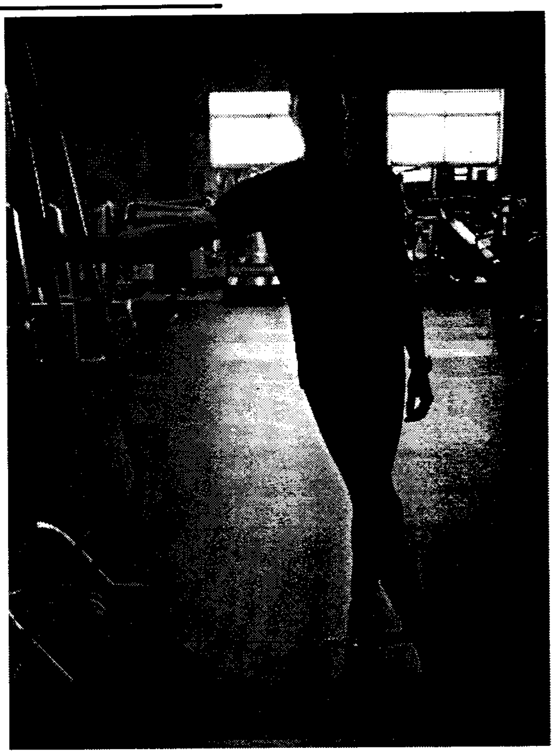
شما می‌توانید از دستگیره قرقره‌های پایین دستگاه بدن سازی برای تقویت عضلات خارجی ران، دور کننده‌ها و نزدیک کننده‌ها و خم کننده‌های ران استفاده کنید. به پهلو کنار دستگاه بایستید و دستگیره را به مچ پای خارجی وصل کنید. پای خود را به طرف خارج برده و از بدن دور کنید. به آرامی به وضعیت اول برگردید. حین پایین آوردن پا، در مقابل وزنه ها مقاومت کنید.

لیفت نزدیک کننده‌ی ران با کابل[2]

دستگیره‌های قرقره پایین دستگاه بدنسازی همچنین می‌تواند برای تقویت عضلات نزدیک کننده ران نیز استفاده شود. کنار دستگاه بایستید. دستگیره را به مچ پای داخلی وصل کنید. پای خود را بکشید تا امتداد بدن را قطع کند و از دستگاه دور شود. به آرامی به حالت اولیه برگردید. در مقابل وزنه‌ها مقاومت کنید.

---

[1] - Side Cable Lift
[2] - Adductor Cable Lift

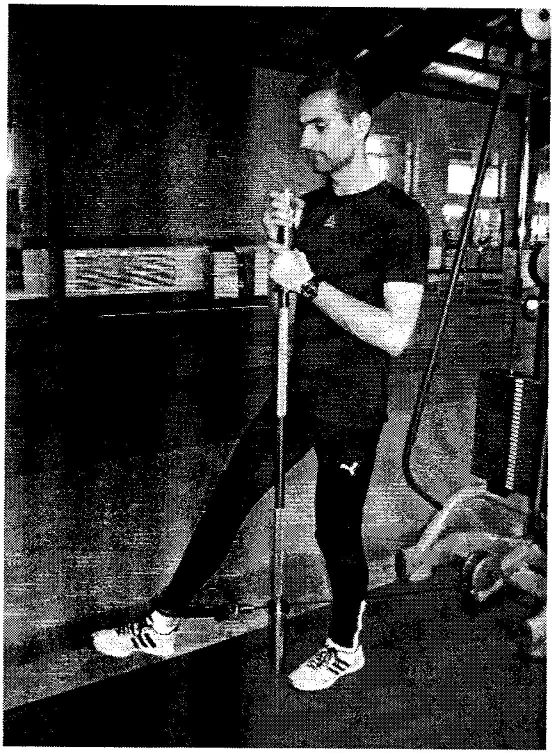


لیفت نزدیک کننده‌ی ران با کابل

لیفت خم کننده ران با کابل[1]

جلوی دستگاه به پشت بایستید و دستگیره قرقره را به پای خود وصل کنید. پای خود را به طرف جلو حرکت دهید. در این حالت خم کننده‌های ران فعال می‌باشند. به آرامی به وضعیت اول برگردید.

[1] - Hip Flexor Cable Lift



لیفت خم کننده‌ی ران با کابل

داشتن پاهای مناسب و عالی

طرز قرار گرفتن پاها طی حرکات، تعیین کننده نوع عضلات درگیر می‌باشد. اگر پاها به هم نزدیک باشند معمولاً عضلات خارجی ران‌ها بیشتر فعال می‌شوند. اگر پاها از هم دور باشند، عضلات داخلی ران، همسترینگ و سرینی بیشتر درگیر می‌شوند. اگر چه اختلاف ناچیز است، ولی تغییر وضعیت پا می‌تواند به پایدارتر شدن مفصل ران کمک کند و در حرکات تنوع ایجاد کند.

هنگام اجرای پرس پا سعی کنید خودتان را از وزنه ها دور کنید، به جای اینکه اجازه دهید وزنه ها شما را به طرف خود بکشند. تمرکز کنید و به جای ترسیدن از برخورد به وزنه ها به آنها مسلط شوید.

اطمینان حاصل کنید که دستگاه متناسب با وضعیت بدن تنظیم شده باشد. اگر احساس خوبی ندارید، آن دستگاه مناسب شما نیست. از کسی که با دستگاه آشنایی دارد بخواهید که آنرا متناسب با شما تنظیم کند. کلید موفقیت در این است که حرکت دقیقا روی عضله مورد نظر و در دامنه کامل حرکت مفصل باشد.

چنانچه فشار روی زانوهایتان زیاد است، حرکات را بصورت تک پا انجام دهید. از انقباضات آرام و منظم بدون حرکات اضافی استفاده کنید. بجای تمرکز بر یک قسمت، مفصل ران را در چهار جهت حرکت دهید.

با تقویت کپسول مفصل ران می توانید تعادل و قدرت را بهبود بخشید. تقویت این عضلات نه تنها سبب بهبود شکل ظاهری باسن می شود، بلکه به افزایش سرعت و قدرت در حرکات اندام تحتانی نیز می شود. داشتن عضلات قوی در ران باعث کاهش احتمال شکستگی ران در دوران کهنسالی می شود. شما بایستی تحمل حرکات سخت را برای رسیدن به نتیجه مطلوب داشته باشید.

لرزش پاها یکی از نشانه های کوچک فشار زیاد کار است. تمرینات سخت را تحمل کنید و با افزایش حجم تمرینات به نتیجه دلخواه برسید. با این حال هوشیارانه به ندای بدن گوش کنید. اگر احساس درد در پشت داشتید تمرینات را قطع کنید. صبور باشید، زیرا نه در یک روز شکل دلخواه را بدست می آورید و نه در یک روز آنرا از دست می دهید. به این کار به عنوان یک پروژه طولانی مدت بیاندیشید.

برنامه‌های ترکیبی برای پاها

برای تمرینات ران و پایین تنه به راحتی می‌توان چند ست از پرس پا و حرکت ران در جهات مختلف را انجام داد. اما به هر حال ترکیب حرکات دیگر می‌تواند شامل چهار سر ران و همسترینگ باشد. جدول زیر برنامه خوبی است. برنامه اول برنامه کلی مناسبی برای پیشرفت کل پایین تنه است. برنامه دوم روی عضلات بیشتری کار می‌کند و اگر زمان کمی در اختیار دارید روش مناسبی است.

برنامه تمرینی برای عضلات سرینی و ران

برنامه اول

پرس پا ۱۰× ۴ (در هر ست وضعیت پا تغییر کند)

حرکت ران به چهار جهت ۱۰× ۱ در هر جهت (بعد از هر جهت استراحت کنید)

تکرار حرکات بالا برای بار دوم

برنامه دوم

پرس پا ۱۰× ۲

لیفت مرده با پای صاف ۱۰× ۲

حرکت ران به چهار جهت، ۱۰× ۱ در هر جهت

فصل ۱۲

عضله چهار سر ران

توازن عضلات فقط به توازن قدرت عضلات جلو و عقب بدن نیست، بلکه به توازن عضلات بالاتنه و پایین هم اشاره دارد. بیشتر بدنسازان روی پیشرفت عضلات بالا تنه خود تاکید بیشتری می‌کنند و از پاهای لاغر خود غافل می‌شوند. عضله چهارسرران در قسمت بالای پا از چهار عضله تشکیل شده است. این عضلات شامل راست قدامی، پهن خارجی، پهن میانی و پهن داخلی می‌باشند، که همه این عضلات به باز شدن پا از زانو کمک می‌کند. عضله راست قدامی به دو مفصل متصل می‌شود. یکی مفصل ران که به خم شدن ران کمک می‌کند و دیگری مفصل زانو که به باز شدن زانو کمک می‌کند. اگر چه مبدأ عضلات چهار سر یک نقطه نمی باشد، سر متحرک همه آنها به کپسول مفصلی زانو متصل می شود.

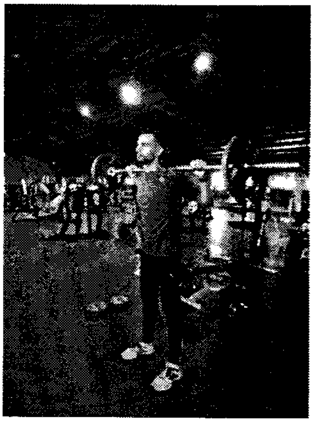
تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته است که آیا هر کدام از عضلات چهار سر ران را می‌توان به تنهایی به کار گرفت. تا به امروز بیشتر شواهد دال بر نتایج ضد و نقیض است. پیشنهاد می‌شود به جای تفکیک عضلانی و متمرکز کردن تمرین در یک بخش ویژه، تمرینات قدرتی را کامل و متناسب انجام دهید.

اسکات[1]

حرکت اسکات مانند پرس پا می‌باشد، ولی به قدرت و دقت بیشتری نیاز دارد. این حرکت مشهورترین و متداول ترین تمرین با وزنه می‌باشد و عضله‌ی چهار سر ران را به شدت درگیر می‌کند. قبل از اجرای حرکت اسکات نیاز به داشتن قدرت پایه‌ی مناسب دارید. وقتی به این سطح از قدرت پایه رسیدید، حرکت اسکات را با وزنه‌های سبک شروع کنید. استفاده از هالتر برای اجرای حرکت اسکات در افراد مبتدی مناسب نیست. افرادی که قدرت و انعطاف کمی دارند باید اسکات را بدون وزنه شروع کنند. افراد مبتدی برای یاد گرفتن تکنیک درست حرکت، تمرین را بدون وزنه انجام داده و هنگام فرود روی صندلی یا جعبه بنشینند. بیشتر آسیب‌هایی که در اثر حمل وسایل در کمر ایجاد می‌شود، در اثر اجرای نادرست چنین حرکاتی است. برای ورزشکاران با تجربه، بعد از آمادگی مناسب و تمرینات مداوم، حرکت اسکات می‌تواند نتایج خارق العاده‌ای داشته باشد.

از یک هالتر استفاده کنید و آنرا در عرض شانه ها روی ذوزنقه خود محکم نگه دارید، سرتان را نیز بالا بگیرید، چانه رو به جلو باشد، سینه را در تمامی طول حرکت بیرون دهید. در این حالت قوس بسیار کمی در کمر ایجاد می‌شود. پاها کمی بیشتر از عرض شانه باز باشد و نوک انگشتان پا کمی رو به بیرون باشد.

پایین آوردن بدن با فشار ران رو به عقب



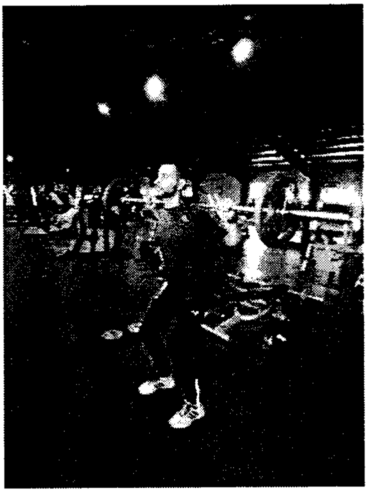
وضعیت شروع

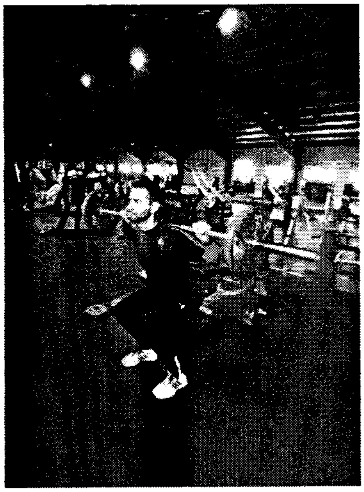
[1] - Squat

دم عمیق بکشید، عضلات شکم و پشت خود را برای ثبات بیشتر بدن منقبض کنید. در شروع حرکت، بدن را پایین ببرید و مفصل ران را رو به عقب فشار دهید. یکی از اشتباهات رایج این است که در شروع حرکت زانو را خم کنید. این حالت به راحتی وضعیت بدن را عوض می‌کند.

همانطور که بدن را رو به پایین حرکت می‌دهید، مفصل ران را به طرف عقب فشار دهید و زانو و کمر را خم کنید. بدن را محکم و صاف نگه دارید و اجازه ندهید که امتداد زانوها از نوک پاها عبور کند.

در انتهای حرکت مکث کوتاهی داشته باشید. برای برگشتن به حالت اولیه بازدم عمیق انجام دهید و با فشار به مفصل ران آن را زیر بدن هدایت کنید. در طول کل حرکت وضعیت پشت و گردن را به طور مناسب حفظ کنید. حرکت را کاملا کنترل کنید، دقت کنید که به طور ناگهانی از حالت قفل خارج نشوید.


برگشت به وضعیت شروع

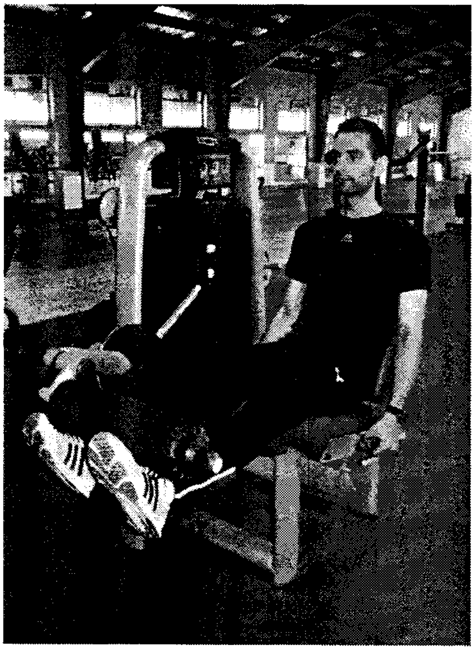

تا جایی پایین بیایید تا ران ها با زمین موازی شود

حرکات باز کردن پا تمرین انتخابی، جانشین مناسبی است، به شرطی که دستگاه مربوط به آنرا در اختیار داشته باشید. در غیر اینصورت می‌توان از حرکت لانج که حرکتی معروف

می‌باشد، استفاده کرد. این حرکت اغلب به وسیله ورزشکاران و سربازان برای به دست اوردن قدرت و تعادل استفاده می‌شود. حرکت لانج ایستاده باعث افزایش تونیسیته پاها شده و ایستایی و تعادل بدن را بهبود می‌بخشد. حرکت پیشرفته لانج همراه با قدم زدن است، تا زمانی که در حرکت لانج ایستاده مهارت کافی به دست نیاورده‌اید، حرکت پیشرفته را انجام ندهید.

باز کردن پا[1]

تمرینات تقویت پاها، بدون اجرای چند تکرار از حرکت باز کردن پاها روی دستگاه، کامل نمی‌شود.



باز کردن پا

حرکت باز کردن پا با دستگاه را هم می‌توان با یک پا و هم با دو پا اجرا نمود. البته بهتر است که حرکت را با دو پا انجام دهیم.

---

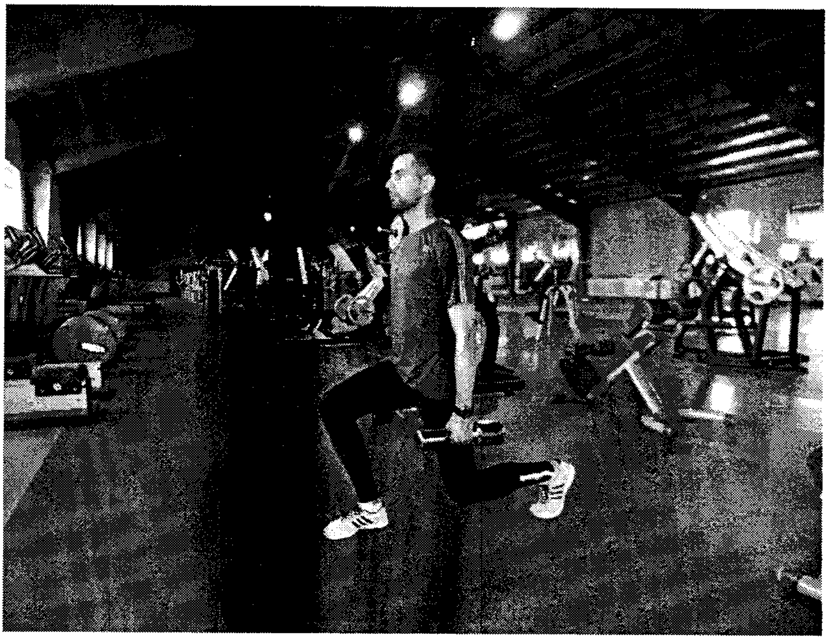
[1] - Leg extension

صندلی دستگاه را طوری تنظیم کنید که زانوهای شما در امتداد مستقیم با محور چرخش بازویی دستگاه باشد و ساق پا در مقابل پد مخصوص قرار گیرد. (در شروع حرکت پاها زاویه ۹۰ درجه دارند). این تنظیم را جایی یادداشت کنید تا بعدا نیز از آن استفاده کنید. اگر دستگاه کمربند دارد از آن استفاده کنید. البته وقتی سخت تمرین می‌کنید به آن نیاز خواهید داشت. پد دستگاه را فشار دهید تا پاهای شما کاملا باز شوند و به موازات زمین برسند. در اینجا شما می‌توانید پاها را قفل کنید یا نکنید. در طول حرکت فشار روی ران را حفظ کنید. وزنه‌ها را به طرف بالا پرتاب نکنید. بدن شما باید روی دستگاه ثابت باشد.

لانج[1]

برای اجرای حرکت لانج ایستاده، صاف بایستید، در هر دست یک دمبل بگیرید، دستها در طرفین باشند (می‌توانید به جای دمبل از هالتر هم استفاده کنید) در این حالت هالتر را بین ذوزنقه و شانه قرار دهید و با دو دست محکم بگیرید. رو به جلو یک قدم بردارید، مسافت طی شده توسط پا حدود ۹۰ سانتی متر باشد. فاصله پاها از یکدیگر به اندازه عرض شانه باشد تا تعادل بدن بهتر حفظ شود. زانوی جلویی را خم کنید تا ران به موازات زمین برسد و زانوی دیگر نیز به نزدیکی زمین برسد. امتداد زانوی پای جلو نباید از نوک پا عبور کند. در انتهای حرکت مکث کنید. پای جلو را رو به عقب فشار دهید و به حالت اولیه برگردید. این حرکت به نظر آسان می‌آید ولی این نباید باعث اغفال شما شود.

[1] - Lunge



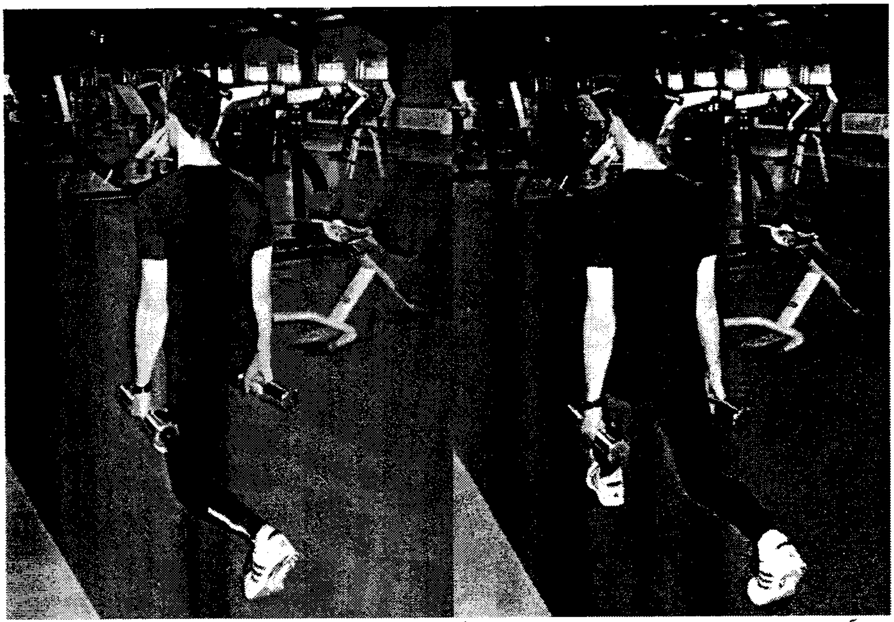
لانج

لانج قدم به جلو[1]

در این حرکت نیز شروع همانند لانج ایستاده می‌باشد. صاف بایستید، دستها در طرفین باشند. با هر دست یک دمبل بگیرید و یا اینکه هالتر را روی شانه‌های خود قرار دهید. به جلو قدم بردارید طول گام به گونه ای باشد که راحت باشید (حدود ۹۰ سانتی متر). پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. زانوی پای جلو را خم کنید تا جایی که ران موازی با سطح زمین شود، زانوی عقبی به نزدیکی زمین برسد. مسیر زانوی جلویی نباید از نوک انگشتان جلوتر برود. در انتهای حرکت کمی مکث کنید. مقدار کمی رو به جلو خم شوید تا برای تکرار بعدی حرکت جنبشی رو به جلو داشته باشید. پای عقبی را به جلو آورده، زانو را خم کنید تا جایی که ران موازی با زمین شود. به همین ترتیب چندین قدم را رو به جلو تکرار کنید.

---

[1] - Walking Lunge



عقب آوردن پای جلویی و حرکت لانچ با پای دیگر　　*قدم به جلو و حرکت لانچ*

نکات مهم در تمرین عضله چهارسر ران

دو نکته اساسی در این زمینه وجود دارد، اول اینکه از کمربند، تسمه و یا هر وسیله مخصوص دیگر برای این تمرین استفاده نکنید. هنگامی که شما از هالتر استفاده می‌کنید، دقت کنید که میله فقط حرکت عمودی رو به بالا و پایین داشته باشد، و هیچ گونه حرکت افقی نداشته باشد (به جز در مورد حرکت لانچ همراه با قدم زدن). حرکت افقی در هر جهت باعث اختلال در اجرای صحیح تکنیک می‌شود. استفاده از کمربند از درگیر شدن عضلات شکم و کمر کم می‌کند و این عضلات نمی‌توانند به عنوان حمایت کننده به خوبی عمل کنند.

در شروع اجرای این تمرین در ابتدا از وزن بدن خود استفاده کنید، تا تکنیک صحیح را یاد بگیرید و سپس از وزنه استفاده کنید. فکر نکنید که برای سود بردن از این حرکت، باید از وزنه‌های خیلی سنگین استفاده کنید. مهمتر از وزنه سنگین، اجرای صحیح تکنیک و

کنترل وزنه‌ها می‌باشند. مطمئن شوید که قبل از برداشتن وزنه‌های سنگین، تکنیک را درست انجام می‌دهید و تعادل مناسب دارید.

در جدول زیر چند برنامه مطلوب برای تقویت چهارسر ران طراحی شده است. به خاطر داشته باشید که ابتدا سخت کار کنید، سپس رقابت کنید.

برنامه تمرینی برای تقویت چهارسر ران

برنامه اول

پرس پا ۱۰× ۳

باز کردن پا ۱۰× ۲

حرکت ران در چهار جهت (۱۰× ۱در هر جهت)

برنامه دوم

پرس پا ۱۲× ۲

لانج با قدم زدن ۱۲ ×۲

باز کردن پا ۸× ۲

خم کردن پا ۸× ۲

برنامه سوم

لانج ۱۵× ۳

حرکت ران در چهار جهت (۱۵×۲ در هر جهت)

باز کردن پا ۱۵× ۲

فصل ۱۳

عضلات همسترینگ

عضلات همسترینگ، عضلاتی هستند که در پشت ران قرار دارند و وظیفه اصلی انها به عنوان حمایت کننده می‌باشد. این عضلات بر خلاف عضله چهارسر ران عمل می‌کند. سه عضله همسترینگ به مفصل ران و مفصل زانو متصل می‌باشند و باعث خم شدن زانو یا کشیده شدن پا به عقب می‌شوند. گاهی از این عضلات غافل می‌شویم و انها را خوب تقویت نمی‌کنیم، به همین علت هم مشاهده می‌کنیم که این عضلات بیشتر از همه دچار کشیدگی یا کوتاه شدگی می‌شود. تقویت مناسب این عضله باعث ایجاد تعادل مناسب در بدن، و کاهش آسیب در عضلات کمر می‌شود. مشکلات مربوط به کمر اغلب مربوط به ضعف یا عدم انعطاف‌پذیری همسترینگ می‌باشد.

خم کردن پا در حالت خوابیده[1]

این حرکت رایج‌ترین تمرین برای تقویت عضلات همسترینگ می‌باشد که در حالت خوابیده اجرا می‌شود. در صورت امکان از دستگاهی استفاده کنید که اندکی خمیدگی در

---

[1]- Lying leg Curl

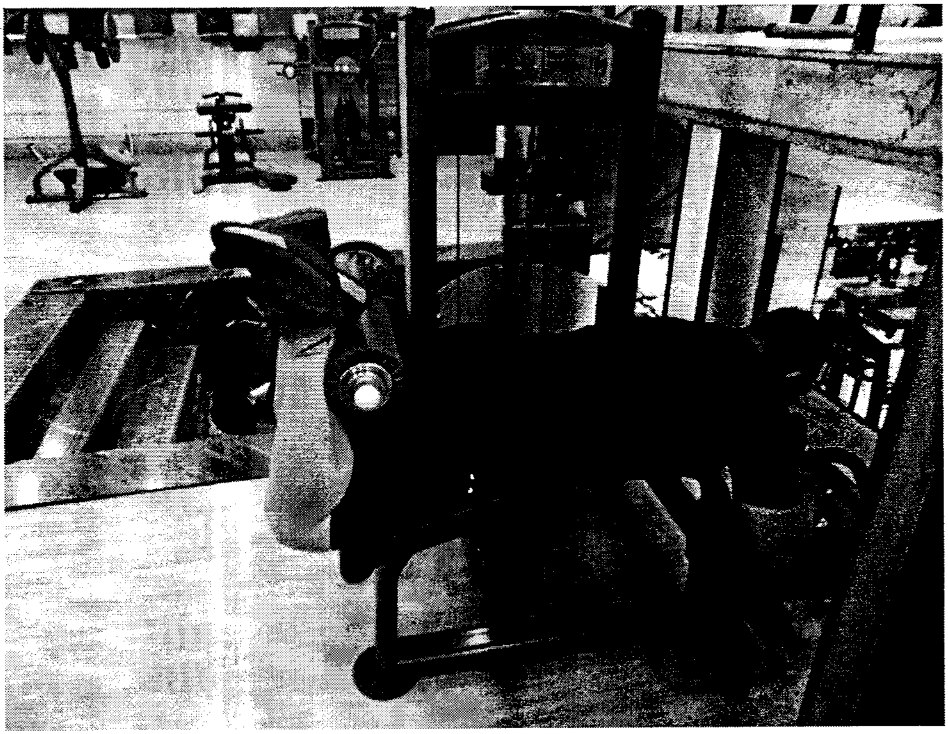
مفصل ران ایجاد کند. این امر امکان خطا و حرکت نادرست را کاهش و تمرکز بر عضله همسترینگ را افزایش می‌دهد. این حرکت را می‌توانید با یک پا انجام دهید ولی مانند حرکت باز کردن پاها، اجرای همزمان این حرکت با دو پا مفیدتر خواهد بود. روی شکم بخوابید، صورت رو به طرف زمین باشد، پاها کاملاً باز باشد. پد مخصوص دستگاه زیر عضلات ساق پا باشد.

وضعیت شروع

وضعیت زانوهای شما با توجه به محور چرخشی بازوی دستگاه بسیار مهم می‌باشد. زانوها را دقیقا روی محوری قرار دهید که بازوی متحرک دستگاه حول آن حرکت می‌کند. این عمل باعث می‌شود که مقاومت ایجاد شده از طرف دستگاه به طور مناسب پخش شود.

پاشنه های پا را بلند کرده و به طرف باسن و عضلات همسترینگ ببرید، عضلات باسن و همسترینگ را در انتهای حرکت منقبض کرده و تا دو شماره نگه دارید، سپس آنها را از

انقباض رها کرده و وزنه‌ها را با کنترل به حالت اولیه برگردانید. تنها روشی که از طریق ان می‌توان تمرین را به تنهایی روی عضله همسترینگ انجام داد استفاده از مقاومت در برابر حرکت خم کردن زانو می‌باشد. اکثر حرکات پایین تنه باعث درگیری عضله همسترینگ می‌شوند. به عنوان مثال حرکت لیفت مرده با پای صاف (فصل ۱۰) اغلب به عنوان بهترین تقویت کننده عضله همسترینگ و مشابه با خم کردن زانو به حالت خوابیده می‌باشد. همچنین خم کردن زانو به حالت نشسته و خم کردن زانو با یک پا نیز جزء حرکات مفید در این زمینه می‌باشد.



فشردن عضلات در انتهای حرکت

خم کردن زانو در حالت نشسته[1]

در شروع حرکت پاها صاف به طرف جلو باشد. پد دستگاه در مقابل عضلات ساق و روی تاندون آشیل باشد. پاها را رو به طرف باسن فشار دهید و تا جایی که می‌توانید نگه دارید. سپس با کنترل حرکت به حالت اولیه برگردید.

خم کردن زانو در حالت نشسته

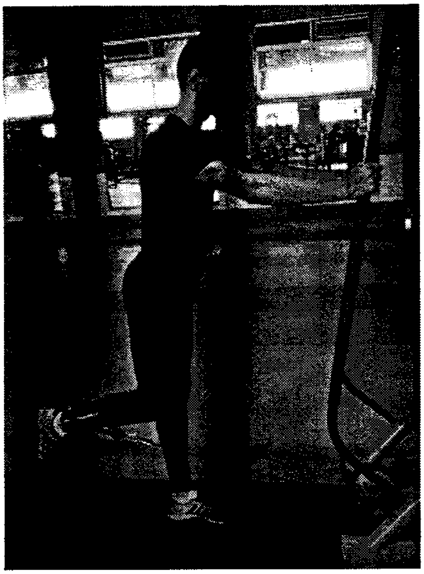
خم کردن زانو(تک پا)[2]

برای ایجاد فشار بیشتر می‌توان از این حرکت استفاده کرد. این حرکت مکمل چهار حرکت مفصل ران است که در فصل ۱۱ توضیح داده شد. یک دستگاه به قرقره پایین دستگاه چند کاره بدنسازی وصل کنید. طوری که دستگیره روی زمین باشد. رو به روی دستگاه بایستید. دستگیره را دور مچ پایی که می‌خواهید تمرین دهید، بیاندازید.

از پای دیگر به عنوان حمایت کننده استفاده کنید. زانوی پای تمرین کننده را خم کنید و پاشنه را به طرف باسن ببرید. وضعیت مناسب و تعادل خود را حفظ کنید. برای حفظ تعادل می‌توانید بخشی از دستگاه را بگیرید.

1- Seated leg Curl
2- Single leg Curl

تمرکز روی عضلات همسترینگ



خم کردن زانو (تک پا)

عضلات همسترینگ دو عمل مهم انجام می‌دهد. یکی خم کردن زانو و دیگری بازکردن مفصل ران. بنابراین عضله همسترینگ در هر حرکتی که طی آن زانو خم یا مفصل ران باز شود، درگیر می‌شود. این عضله همچنین در حرکاتی مانند اسکات، لانج، لیفت مرده با پای صاف، یا هر حرکت دیگری که مفصل ران باز شود، درگیر است. با این حال فکر نکنید که عضله همسترینگ در حرکات دیگر خوب تقویت می‌شود. حرکت خم کردن زانو در حالت خوابیده بهترین حرکت برای تقویت این عضله بوده و از ایجاد کشیدگی در آن جلوگیری می‌کند. طی حرکت خم کردن زانو بهتر است باسن را منقبض کنید و مفاصل ران را کمی بیرون از نیمکت قرار دهید. بهترین نکته این است که از حداکثر دامنه حرکتی مفصل استفاده کنید و در وضعیت انقباض، عضله را بفشارید. اگر می‌خواهید فشار بیشتر باشد، نوک انگشتان پا را به طرف بالا نشانه بگیرید. این تغییر مختصر باعث محدود شدن اثر کمک کننده دوقلو شده و فشار بیشتری به همسترینگ وارد می‌کند.

برای رسیدن به تناسب اندام، تمرین و تقویت عضله همسترینگ را فراموش نکنید، و از حرکاتی که روی این عضله تمرکز دارند، استفاده کنید تا به طور مناسب تقویت شود. حرکات خود را کنترل کنید و در انتهای حرکت عضله را بطور کامل منقبض کنید، هیچ وقت در تمرین عجله نکنید.

برنامه تمرینی برای عضلات همسترینگ

حرکت در کل دامنه مفصلی، کلید موفقیت برای تقویت عضله همسترینگ می‌باشد. اگرچه بهترین تمرین برای تفکیک و تقویت این عضله، خم کردن زانو است، ترکیبی از حرکات نیز می‌تواند مفید باشد.

برنامه تمرینی برای تقویت عضلات همسترینگ

برنامه اول

خم کردن زانو در حالت خوابیده ۱۲× ۲

خم کردن زانو در حالت نشسته ۱۲× ۲

برنامه دوم

لیفت مرده با پای صاف ۱۲ ×۲

خم کردن پا در حالت نشسته ۱۰× ۱

خم کردن زانو(تک پا) ۱۰× ۱ هر پا

برنامه سوم

خم کردن پا در حالت خوابیده ۱۰ ×۱

خم کردن پا در حالت نشسته ۱۰ ×۱

خم کردن زانو(تک پا) ۱۵× ۱ هر پا

این چرخه را دو بار تکرار کنید.

فصل ۱۴

عضلات ساق پا

عضلاتی که در قسمت پایین و پشت پا قرار دادند در مجموع عضلات ساق پا نامیده می‌شوند. ورزشکاران حرفه‌ای که این عضلات را زیاد تقویت می‌کنند، به آنان عضله گاوی نیز می‌گویند.

دو عضله اصلی ساق پا یعنی دو قلو، نعلی و گروه دیگری از عضلات به خم کردن مچ پا رو به پایین[1] کمک می‌کنند. چنانچه عضله دو قلو (عضله بزرگتر) خوب تقویت شود، ظاهری قلب مانند پیدا می‌کند، که این دلخواه بدنسازان است و از طرفی در عملکرد پا و زانو مؤثرتر عمل می‌کند. عضله نعلی عمقی‌تر بوده و زیر دو قلو قرار دارد. هر دوی این عضلات باعث فشار پا رو به پایین شده و در پرش نقش بسیار مهمی ایفا می کنند.

البته عضلات قسمت جلوی ساق را فراموش نکنید. اگرچه اکثر ورزشکاران این عضلات را کمتر تقویت می‌کنند، باید دانست که عملکرد این عضلات نیز بسیار مهم می‌باشد. بدون این عضلات نمی‌توانید پای خود را به طرف بالا خم کنید. این عضلات از

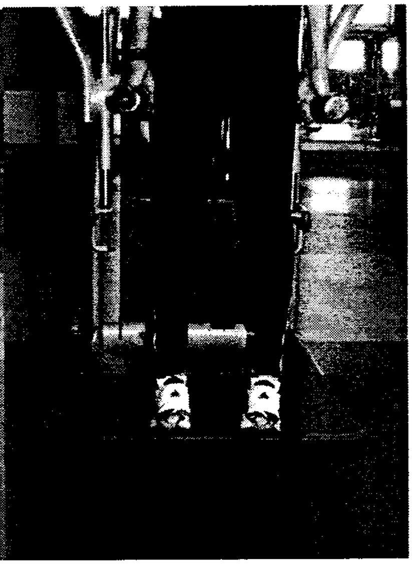
[1] - Plantar Flexion

لغزیدن شما روی پایتان جلوگیری می‌کند. مهم‌ترین عضله خم کننده مچ پا رو به بالا عضله درشت نی می‌باشد.

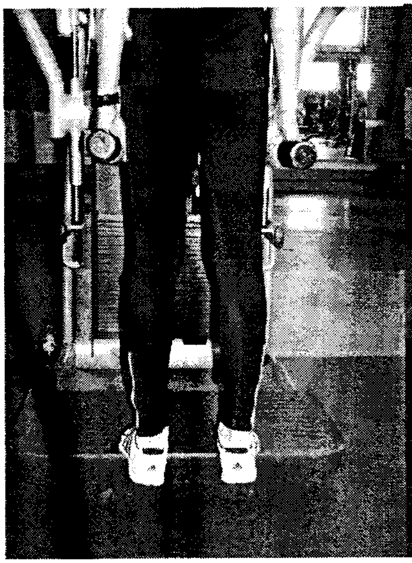
بالا بردن پاشنه[1]

این حرکت اغلب به طور نادرست به بالا بردن ساق پا یا بالا انگشتان پا معروف است که هر دو اشاره به قسمتهای نادرست بدن طی این حرکت دارد. برای اجرای حرکت بایستی پاشنه‌های خود را از زمین بلند کنید، و چرخش بدن به جلو روی پنجه پاها انجام شود. این حرکت را می‌توان هم روی دستگاه و هم روی پله اجرا کرد. اگر روی پله تمرین می‌کنید، تنها وزن بدن به عنوان وزنه می تواند کافی باشد، ولی اگر می‌خواهید شدت کار را بیشتر کنید، می‌توانید یک جفت دمبل سنگین برداشته و در دو طرف بدن خود نگه دارید. روی نوک پا در انتهای پله یا دستگاه بایستید. کف پا باید بر روی سطح کاملاً ایمنی باشد. پاشنه پای خود را از انتهای پله آویزان نگه دارید. انگشتان پا را به سمت زمین فشار دهید به مانند اینکه روی پدال گاز، فشار می‌دهید. پاشنه پاها را به سمت بالا حرکت دهید. فشار را بر روی انگشتان پا حفظ کنید تا پاها کاملاً باز شوند. در طول حرکت باید پاها کاملاً صاف باشند. از آن جایی که عضله دو قلو بین دو مفصل قرار دارد اگر زانو خم شود، فشار بیشتر روی عضله نعلی وارد می‌شود. در انتهای حرکت، قبل از پایین آوردن پا، کمی مکث داشته باشید.

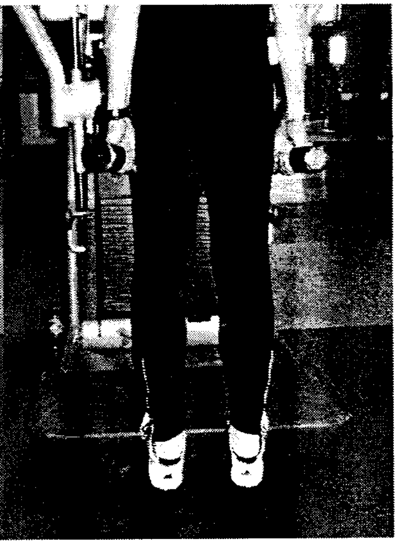
[1] - Heel Raise



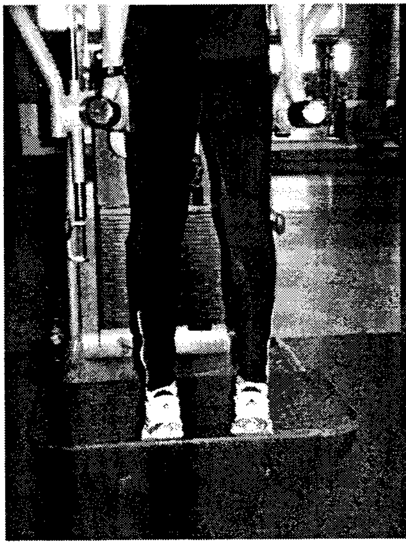
بالا بردن پاشنه



شروع حرکت

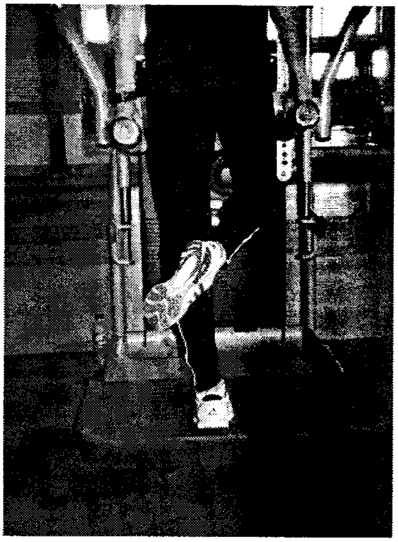


برگشت به وضعیت شروع



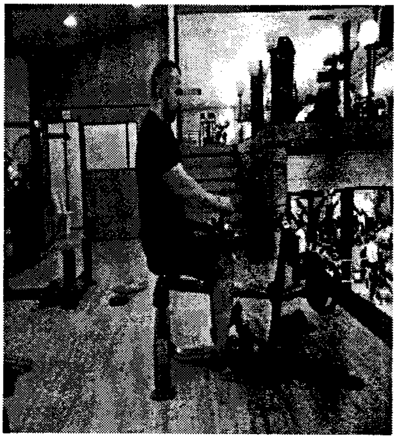
نگه داشتن در انتهای حرکت

بالا بردن پاشنه تک پا[1]



برای ایجاد تنوع در حرکت، می‌توان از یک پا استفاده کنید. این حرکت نیز شبیه بالا بردن پاشنه پا می‌باشد که در آن مقدار مقاومت ایجاد شده بیشتر شده و همه وزن روی یک پا وارد می‌شود. در انتهای پله یا دستگاه بایستید. پاشنه‌ها از پله آویزان باشد. پای غیر فعال را پشت پای فعال قرار دهید. انگشتان پا را روی پله فشار دهید تا پاشنه پا رو به طرف بالا برود.

بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته[2]



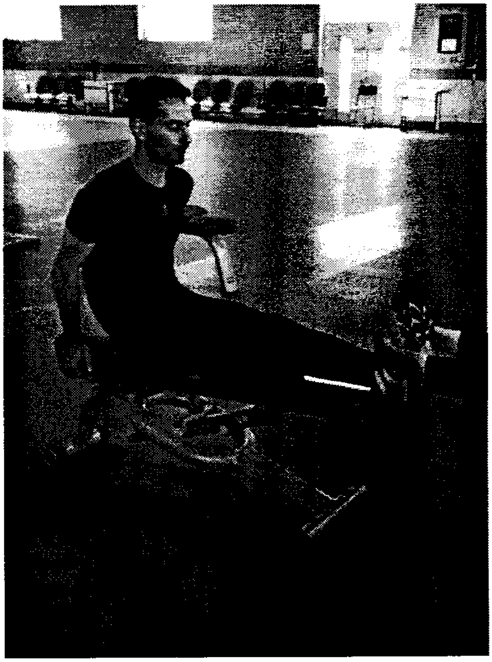
در این حرکت بیشتر عضله نعلی درگیر می‌شود و فشار از روی دوقلو تا اندازه‌ای برداشته می‌شود. از طرفی در این حرکت میزان حداکثر دامنه حرکتی مفصل، کمتر از بلند کردن پاشنه (حرکت قبلی) می‌باشد، اگر چه حرکات شبیه هم هستند. روی صندلی دستگاه بنشینید، زانوها خم باشند. مقاومت به جای شانه‌ها بیشتر روی ران‌ها متمرکز باشد. پاهای خود را در محل مخصوص قرار دهید، پاشنه‌ها در محل پدال پا آویزان باشد. انگشتان پا را روی محل مخصوص پا فشار دهید تا پاشنه های پا بالا رود.

---

[1] - Single leg heel raise
[2] - Seated Calf

کشش پنجه های پا[1]

عمل کشیدن انگشتان پا باعث تقویت قسمت قدامی پا می‌شود و همانطور که از نامش پیداست، حرکت شامل کشیدن پنجه‌ها به سمت ساق پا می‌باشد. تعدادی از سالن‌های ورزشی دارای دستگاه مخصوص این حرکت می‌باشند، ولی شما می‌توانید بدون دستگاه نیز از طریق یک همکار یا یک لوله اینکار را انجام دهید. روی نیمکت با پاهای کشیدهٔ راحت بنشینید. پاشنه پاها را از انتهای نیمکت آویزان کنید (اگر نیمکت ندارید روی زمین بنشینید) پنجه پا را تا جایی که می توانید به طرف بالا نشانه بگیرید و از دوست خود بخواهید آنها را بگیرد. دوست شما باید در برابر حرکت مقاومت ایجاد کند و شما بایستی در مقابل این مقاومت پنجه پای خود را به طرف ساق پا بکشید (خم کردن مچ پا رو با بالا). به هیچ عنوان ساق پا را به طرف عقب نکشید. حرکت فقط در مفصل مچ پا می‌باشد.



کشش پنجه ی پا

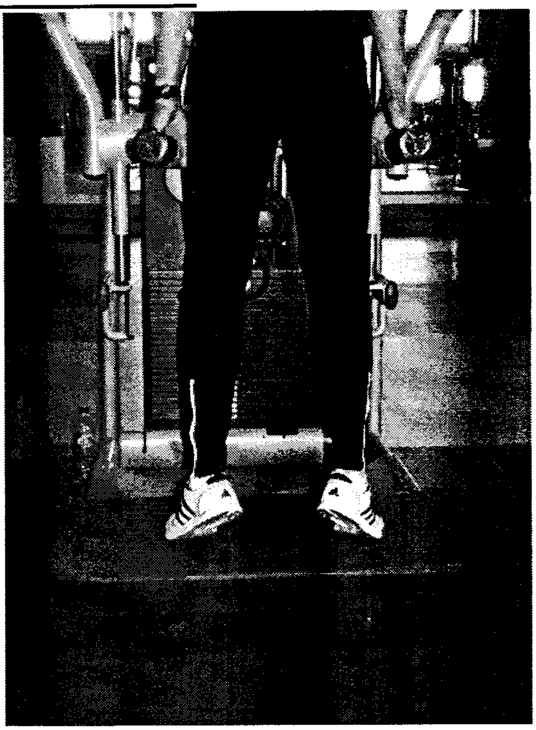
1 - Toe Pull

شکل‌دهی و تقویت عضلات ساق پا

کلید موفقیت در تقویت عضلات ساق پا این است که بدانیم این عضلات نیز مانند عضلات دیگر کار می‌کنند. برخی ورزشکاران بنا به دلایلی فکر می‌کند برای رسیدن عضله دو قلو به شکل دلخواه بایستی صدها تکرار از حرکات را در تمرینات خود داشته باشند. باید توجه داشت که بیشترین عامل مؤثر در شکل این عضله ژنتیکی است. از طرفی به دلیل اینکه این عضلات قسمتی از سیستم اهرمی مؤثر در بدن هستند، می‌توانند وزنه های سنگین را تحمل کنند. از وزنه‌های سنگین‌تر استفاده کنید ولی تعداد تکرارها مشابه با تکرار تمرینات در بخش‌های دیگر بدن باشد. حین تمرین از دامنه حرکتی کامل مفصلی استفاده کنید و حرکت را با کنترل انجام دهید.

شواهد نشاندهنده این است که بسته به وضعیت‌های مختلف پا، تمرینات می‌تواند روی قسمت‌های داخلی و یا خارجی دو قلو اثر بگذارد. البته هنوز این تئوریها به طور قطع ثابت نشده است. بنابراین راحت باشید و برای تقویت سر خارجی عضله، نوک پاها را رو به داخل و برای تقویت سر داخلی عضله، نوک پاها را رو به بیرون قرار دهید.

عضلات ساق پا، به راحتی دچار کشیدگی می‌شوند. قبل از شروع تمرین حتماً این عضلات را گرم کنید و آن‌ها را تحت کشش قرار دهید. اگر احساس می‌کنید عضلات سفت هستند، تمرینات را انجام ندهید. اگر قصد دارید برنامه تمرینی طولانی مدت مثل دویدن را بعد از تمرینات پا و یا روز بعد آن انجام دهید، بهتر است تمرین روی عضلات ساق پا را سبک انجام داده و یا اصلاً انجام ندهید.



از شروع تا انتهای تمرین حرکت را نرم انجام دهید. حین تمرین نباید پاشنه‌ها را به طرف بالا پرتاب کرد. عضلات زمانی بهتر درگیر می‌شوند که به طور مداوم، در طول کل دامنه حرکتی مفصل تحت فشار باشند. بیش از اندازه فشار وارد نکنید. بدانید با تمرین مناسب، عضله دوقلوی شما دارای توان مناسب خواهد شد، فقط نیاز به زمان دارید.

عضلات تقویت ساق

برای تقویت عضلات ساق پا به دو طریق می‌توان عمل کرد:

از طریق پاهای خم یا پاهای کاملاً باز، انتخاب آن بستگی به خودتان دارد. حین تمرین تا جایی که می‌توانید ایجاد مقاومت کنید، این موضوعی است که در مورد کار روی عضله دو قلو در هر نوع تمرینی توصیه شده است. اگر وقت کمی دارید در یک برنامه از یک روش و در برنامه دیگر از روش دیگر به طور متناوب استفاده کنید.

به طور کل اندازه عضله مد نظر است. برای حجیم سازی عضله[1]، تعداد تکرارها ۱۲تایی باشد و بیشتر از ۹۰ ثانیه بین ست‌ها استراحت نکنید. (بهترین زمان استراحت ۶۰ ثانیه است). اگر می‌توانید ست‌ها را تا سه بار تکرار کنید.

برنامه تمرینی برای عضله دو قلو

برنامه اول

بالا بردن پاشنه ۱۲×۲

کشش پنجه پا ۱۲ × ۲

برنامه دوم

بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۱۲×۲

کشش پنجه پا ۱۲ × ۲

برنامه سوم

بالا بردن پاشنه پا ۱۲×۱

بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۱۲ ×۱

کشش پنجه پا ۱۲ × ۲

[1] - Hypertrophy

فصل ۱۵

تدوین برنامه اختصاصی

حال که با اصول اساسی تمرین با وزنه آشنا شدید و طرز اجرای آنرا فرا گرفتید، زمان طراحی برنامه پیشرفته فرا رسیده است. تکرار کامل و درست مهمترین چیزی است که مد نظر است، تکرار باید کامل و صحیح باشد. برای اینکه با فلسفه تکرار کامل و درست سازگار شوید، با خود بگویید که فرقی نمی‌کند سرعت حرکت وزنه چه باشد و یا چه روشی در تمرین بکار رود، مهم این است که تکرار حرکت کامل باشد، در واقع کیفیت کار مهم است و نه کمیت آن.

یک تکرار کامل دارای یک مرحله ۲ ثانیه انقباض درون‌گرا[1] و به دنبال آن یک مرحله ۴-۳ ثانیه انقباض برون‌گرا[2] می‌باشد. قبل از اضافه کردن وزنه باید به وضعیت مناسب رسیده باشید. مفهوم تکرار کامل در راستای اصل فزاینده می‌باشد.

---

[1] - Concentric
[2] - Eccentric

از صدها نوع تمرین، می‌توانید برخی از آنان را انتخاب و اجرا نمایید. در تمرینات می‌توانید از دستگاه یا وزنه آزاد، دمبل یا تسمه‌ی مقاومتی یا هر وسیله دیگری استفاده کنید. به علاوه هر دستگاه ممکن است از نظر سرعت یا نوع اهرم بندی در سیستم کامپیوتری خود متنوع باشد. هر کدام از روش ها می توانند فواید و مضراتی داشته باشند (رجوع به جدول صفحه بعد). هر روشی که انتخاب می‌کنید طوری باشد که شما را به هدف برساند و تکرارها تا جایی که می‌شود بی‌نقص اجرا شوند.

انواع برنامه‌های تمرینی

هر برنامه تمرینی دارای تعداد ست، تعداد تکرار و پارامترهای مقاومتی مختلفی می‌باشد. اگر شما تابع قانون اضافه بار هستید باید توجه داشته باشید که مقاومت در یک یا دو تکرار آخر در هر ست سخت‌تر می‌شود. تعداد تکرار مهم نیست، بلکه افزایش میزان مقاومت پس از سازگار شدن با فعالیت اهمیت دارد. اگر از وزنه‌های خیلی سبک استفاده کنید، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد که نتایج را ببینید. از طرفی اگر از وزنه‌های خیلی سنگین استفاده کنید احتمال خستگی مفرط، بیش تمرینی و یا آسیب دیدگی وجود دارد.

تمرین برای استقامت عضلانی

برای بدست آوردن استقامت عضلانی دو راه دارید؛ می‌توانید تعداد تکرارها را در هر ست بیشتر کنید و یا اینکه زمان استراحت بین ست‌ها را کم کنید. به طور کلی یک ست شامل ۱۲ الی ۲۰ تکرار است و حداقل ۳۰ ثانیه و حداکثر ۹۰ ثانیه طول می‌کشد. اگر مدت زمان اجرای ست طولانی باشد باعث تولید اسیدلاکتیک می‌گردد و به دنبال آن احساس سوزش و خستگی بوجود می‌اید. زمان استراحت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه بین هر ست، برای۱ الی ۳ ست با ۱۵ الی ۲۵ تکرار پیشنهاد می‌شود.

یک راه دیگر اجرای ۳ الی ۵ ست با تکرار ۱۰ الی ۱۵ تکرار و زمان استراحت ۱۵الی ۳۰ ثانیه می‌باشد.

مقایسه انواع مختلف مقاومتها

نوع مقاومت	نکات مثبت	نکات منفی
وزنه های آزاد	- باعث پیشرفت در تعادل می شود. - عضلات ثابت کننده فعال می شوند. - مورد استفاده اکثر ورزشکار بوده و فشار کافی ایجاد می کند.	- ممکن است نیاز به همکار داشته **باشد** - ممکن است نیاز به تکنیکی داشته **باشید** که یادگیری آن مستلزم زمان باشد - روی عضلات بصورت **جداگانه متمرکز** نمی‌شود
دستگاه یک طرفه	- دست یا پای ضعیف را بهتر تقویت می کند. - برای بازتوانی پس از آسیب عالی می باشد. - روی عضلات بصورت جداگانه متمرکز می شود. - ورزشکار به تنهایی قادر به تمرین با ان هستند.	- عضلات ثابت کننده را تقویت **نمی‌کند.**
دستگاه های چند کاره	- برای ناتوانی بعد از آسیب دیدگی عالی است. - روی عضلات بصورت جداگانه متمرکز می شود. - ورزشکاران به تنهایی با آن قادر به تمرین هستند.	- عضلات ثابت کننده را تقویت **نمی** کند - برای بیشتر ورزشکاران حین **تمرین فشار** کافی ایجاد نمی کند
دمبل	- نیاز به باشگاه بدنسازی ندارد. - فرد می تواند به تنهایی حتی در خانه هم به تمرین بپردازد. - باعث تقویت تعادل می شود..-روی عضلات ثابت کننده موثر است - در اکثر ورزشکاران بدنسازی برای تمرینات سخت مناسب است. دست و پای ضعیف را تقویت و به دست و پای قوی تبدیل می کند. - برای بازتوانی بعد از آسیب دیدگی مفید است. - روی عضله بصورت جداگانه متمرکز می شود.	- نیاز به مهارت دارد. مهمترین قسمت تمرین انتخاب وزنه‌ی متعادل و درست است.
باندهای کشی(مقاومتی)	- برای بازتوانی بسیار مناسب است. - فرد به راحتی می تواند در خانه با آن تمرین کند.	- اندازه‌گیری قدرت **با** آن سخت است. - به اندازه کافی نیروی **مقاومتی ایجاد** نمی‌کند. - باندهای منحنی قدرت را تضعیف و به سمت حرکات کششی سوق می دهد. - برخی ورزشکاران دوست **دارند** که وزنه‌هارا عینا ببینند.
دستگاه ایزوکینتیک	- باعث می شود که عضلات پا،با یک سرعت کنترل شده‌ی ویژه، حداکثر نیرو را در دامنه کامل مفصلی ایجاد می کنند.	- بسیار گران بوده و برای برنامه **تمرینی** کامل عملی نمی‌باشد

تمرین برای قدرت عضلانی

اگر هدف افزایش قدرت عضلانی است، بایستی از وزنه‌های نسبتاً سنگین تر با تعداد تکرار کمتر در هر ست استفاده کنید. بین ست‌ها دو الی سه دقیقه استراحت کنید. هدف از این نوع تمرین افزایش قدرت کلی عضله یا گروه عضلانی خاص می باشد. تمرینات قدرتی معمولاً شامل تمریناتی است که روی گروه اصلی عضلات عمل می‌کنند، مانند پرس سینه، پارویی نشسته، اسکات. در این نوع تمرینات برای بدست آوردن نتایج مطلوب‌تر بهتر است تعداد ست‌ها یک الی سه مرتبه باشد و در هر ست تعداد تکرارها ۶ الی ۸ و زمان استراحت بین ست‌ها ۲/۵ تا ۳ دقیقه باشد.

تمرین برای تغییر اندازه عضلات

بیشتر افرادی که تمرین می‌کنند خواهان بهبود وضع ظاهری بدن خود می‌باشند. در واقع هدف اصلی در افراد ورزشکار، افزایش اندازه عضلات می‌باشد. هیپرتروفی اصطلاح تخصصی برای افزایش اندازه و توده و ساختار عضلات است. بر خلاف عقیده عمومی، استفاده از وزنه‌های بسیار سنگین در تمرینات قدرتی باعث افزایش سریع اندازه عضلات نمی‌شود. هیپرتروفی معمولا در جایی بین تمرین قدرتی و استقامتی در عضلات اتفاق می‌افتد. تمرین برای هیپرتروفی شامل تعداد متوسطی از تکرارها، وزنه‌های متوسط تا سنگین و زمان استراحت متوسط می‌باشد. مطلوب ترین روش برای افزایش اندازه عضله اجرای ۱ الی ۳ ست با ۸ الی ۱۲ تکرار در هر ست (معمولا ۱۰ الی ۱۲) و زمان استراحت ۹۰ ثانیه بین ست‌ها می‌باشد.

تمرین برای توان

تمرینات توانی به لحاظ ماهیت انفجاری هستند و به حرکات بسیار سریع با استفاده از وزنه‌هایی که بتوان به صورت انفجاری جابجا کرد، نیاز دارند. تنها ورزشکاران ماهر و ورزشکاران رشته‌های خاص می‌توانند در این تمرینات شرکت کنند. فواید واقعی تمرینات انفجاری در طی تحقیقات به طور قطعی نشان داده نشده است. بنابراین این تمرینات را باید

تحت شرایط ویژه انجام داد. برای افزایش واقعی توان باید از وزنه‌های سبک تا متوسط استفاده کرد.

بلند کردن حداکثر وزنه

حداکثر وزنه اشاره به وزنه‌های سنگین دارد. به طوری که تعداد تکرار فقط یک تا سه بار در هر ست باشد. بلند کردن حداکثر وزنه یک راه خوبی برای پی بردن به توانایی خود در بلند کردن حداکثر وزنه با یک تکرار (1RM)[1] است ولی روش مناسبی برای تمرین کردن نیست. قبل از اینکه حداکثر وزنه در حد توان خود را بلند کنید، حتماً باید روش درست اجرای کار را یاد گرفته باشید.

این نوع تمرینات برای وزنه برداران (پاورلیفترها) مناسب است ولی برای آمادگی جسمانی عمومی مناسب نیست. در این نوع تمرینات زمان استراحت بین ستها باید به اندازه کافی باشد و بدن برای برگشت نیاز به زمان زیادی دارد. بنابراین برنامه تمرین قدرتی، هیپرتروفی و استقامتی برای افراد معمولی مفیدتر می‌باشد.

روش تعیین یک تکرار بیشینه

برای ایمنی بیشتر، از یک فرد کمکی و دستگاه استفاده کنید. اگر شما از دستگاه استفاده می‌کنید به خاطر داشته باشید که وزنه‌های آن باید ۱۰ الی ۱۵ درصد سنگین‌تر از وزنه‌های آزاد باشد.

۱) یک ست با ۱۰تکرار و با ۵۰٪ یک تکرار بیشینه بصورت تخمینی اجرا کنید، سپس ۳ دقیقه استراحت کنید.

۲) یک ست با ۵ تکرار و با ۷۵٪ تکرار بیشینه بصورت تخمینی اجرا کنید، سپس ۳ دقیقه استراحت کنید.

---

[1] - One Repetition maximum

۳) یک ست با ۲ تکرار و با ۹۰-۸۵٪ یک تکرار بیشینه بصورت تخمینی اجرا کنید، سپس ۳ دقیقه استراحت کنید.

۴) یک ست با یک تکرار و با ۹۵٪ یک تکرار بیشینه تخمینی اجرا کنید، سپس ۳ دقیقه استراحت کنید.

۵) حدود ۲/۵ تا ۵ کیلو گرم برای یک تکرار در هر ست اضافه کنید. بین ست‌ها ۵-۳ دقیقه استراحت کنید، تا جایی ادامه دهید که دیگر بدون کمک دیگران نتوانید وزنه را بلند کنید.

انواع برنامه‌های تمرینی

برای ایجاد تنوع در برنامه تمرینی می توانید از روشهای زیر استفاده کنید. همانطور که قادرید نوع حرکت و نوع وزنه را به دلخواه انتخاب کنید می‌توانید نوع روش تمرینی را نیز انتخاب کنید. شما می توانید از راهنماهای ذیل جهت برنامه تمرینی خود برای تعیین تعداد تکرار و تعداد ست استفاده کنید، که روشهای معمول برنامه تمرینی می‌باشند.

سوپرست[1]، مولتی ست[2]

اگر می‌خواهید برنامه تمرینی داشته باشید تا در حداقل زمان، حداکثر بازدهی را داشته باشد این روش را بکار ببرید. در روش سوپرست از دو نوع تمرین استفاده می‌شود و تمرین دوم بلافاصله بعد از تمرین اول، بدون هیچ استراحت و یا استراحت بسیار اندک اجرا می‌شود (در مولتی ست تعداد تمرینات بیشتر از ۲ نوع می‌باشد).

مزیت این روش این است که مدت زمان تمرین کوتاه است و اندازه عضله نیز بزرگ می‌شود. البته اگر هدف شما افزایش قدرت عضله باشد این نوع تمرین توصیه نمی‌شود. ست اول از فعالیت اول را کامل کنید، سپس بدون استراحت به سراغ فعالیت دوم بروید.

---

1 - Super Sets
2 - Multisets

فعالیت دوم بایستی عضلات مخالف فعالیت اول را درگیر کنند. به عنوان مثال در تمرین سوپرست برای پا، شروع تمرین با باز کردن پا باشد، سپس خم کردن پا در حالت خوابیده، را بدون استراحت بین ست‌ها اجرا کنید. در واقع ریکاوری برای تمرین اول، حین اجرای تمرین دوم صورت می‌گیرد، اگر چه این ریکاوری کامل نمی‌باشد.

در تمرینات مولتی ست، تعداد تمرینات سه یا بیشتر می‌باشد. به عنوان مثال در برنامه مولتی ست برای دست، می‌توان تمرین فشار دست رو به پایین برای عضله سه سر، جلو بازو با دمبل و بلند کردن وزنه از پهلو را اجرا نمود. هر چه تمرین را بدون استراحت ادامه دهید خسته نمی‌شوید. اگر می‌خواهید بیشتر از یک سوپرست یا مولتی ست را اجرا کنید باید حدود ۶۰ الی ۱۲۰ ثانیه قبل از شروع سوپرست یا مولتی ست دوم استراحت داشته باشید.

در اینجا ما به تعدادی از برنامه‌های معمول سوپرست اشاره می‌کنیم.

- ✓ *سوپرست برای پا*: بازکردن پا، خم کردن پا در حالت خوابیده به شکم
- ✓ *سوپرست بازو*: باز کردن سه سربازو در حالت خوابیده به پشت، جلو بازو با دمبل
- ✓ سوپرست بالاتنه پشت و شانه‌ها: پرس شانه، لت از جلو
- ✓ *سوپرست بالاتنه پشت و سینه*: پرس سینه، پاروی نشسته

برای هر تمرین ۲ الی ۳ ست با ۱۰ الی ۱۲ تکرار اجرا کنید. برای مثال در سوپرست پا یک ست شامل ۱۲-۱۰ تکرار باز کردن پا و به دنبال آن یک ست ۱۲-۱۰ تکرار از حرکت خم کردن پا در حالت خوابیده به شکم بدون هیچ استراحت بین دو تمرین انجام دهید. سپس قبل از شروع ست دوم باز کردن پا، مختصری استراحت کنید.

برای برنامه‌ریزی مولتی ست‌ها به بخش ضمیمه صفحه ۱۵۷، به ست‌های سه تایی در حد خستگی مراجعه کنید.

تمرینات دایره‌ای[1]:

تمرینات دایره‌ای حالت گسترش یافته تمرینات مولتی ست می‌باشد. تمام تمرینات یک دوره یکی پس از دیگری با استراحت ناچیزی اجرا می‌شوند. اگر شما می‌خواهید بیشتر از یک دوره، تمرین داشته باشید بایستی پس از هر دوره ۳ الی ۵ دقیقه استراحت کنید. تمرینات دایره‌ای میزان گذراندن وقت در باشگاه را کاهش و همچنین باعث افزایش استقامت عضلانی می‌شوند. از طرفی به مرور زمان هیپرتروفی عضلانی نیز ایجاد می‌شود. شما می‌توانید به طور متناوب تمرینات بالاتنه و پایین تنه، تمرینات قدامی خلفی، و یا هر دوی اینها را اجرا کنید.

نمونه‌ایی از تمرینات دایره‌ای در ضمیمه کتاب صفحه ۱۵۵ آمده است. شما خود نیز می‌توانید این نوع برنامه‌ها را طراحی نمایید.

تمرینات پیش وامانده‌ساز[2]

همانطور که از نامش پیداست در این نوع برنامه، تمرین روی یک عضله یا گروهی از عضلات تا سرحد واماندگی انجام می‌شود، سپس تمرین دیگری روی همان عضله اجرا می‌شود. تمرین را روی یک مفصل منفرد شروع کنید، یعنی تمرینی که فقط یک مفصل را درگیر کند. بعد از آن تمرینی را اجرا کنید که همان گروه عضلات را در دو یا چند مفصل درگیر می‌کنند. عضلات کوچکتر معمولاً زودتر از عضلات بزرگتر خسته می‌شوند. بنابراین عضلات بزرگتر در حرکات چند مفصلی به طور کامل بکار گرفته نمی‌شوند. گاهی خستگی عضلات کوچکتر باعث می‌شود که دوره تمرینی زودتر به پایان برسد.

اگر چه به نظر گیج کننده می‌آید، تمرینات پیش وامانده‌ساز می‌تواند مفاهیم زیادی داشته باشد. اجازه دهید مثالی بزنیم. در نظر بگیرید یک بدنساز که برنامه تمرینی برای سینه را با پرس سینه شروع می‌کند. عضلات سینه‌ای عضلات بزرگی هستند که درگیر تمرین

---

[1] - Circuit training
[2] - Pre exhaust training

می‌شوند. از طرفی عضله سه سر بازویی و دلتوئید نیز در این حرکت درگیر می‌شوند. نقاط ضعف در پرس سینه عضلات دلتوئید و سه سربازوی می‌باشند که اینها معمولاً زودتر خسته می‌شوند و توانایی و نیروی خود را از دست می‌دهند، پس قبل از اینکه عضله سینه‌ای به سرحدخستگی برسد، فرد تمرین را متوقف می‌کند. نتیجه این می‌شود که چون عضله سینه‌ای هنوز به سرحد خستگی نرسیده است، می‌توان تمرین دیگری را روی آن اجرا نمود. بنابراین ورزشکار به سراغ حرکات دیگر مربوطه به عضلات سینه مانند پروانه‌ی سینه دستگاه کابل متقاطع یا حرکات دیگر سینه ای می‌رود، ولی به نظر نمی‌رسد که بتواند حداکثر کار را انجام دهد. پس در اینجا راه حل تمرینات پیش وامانده‌ساز می‌باشد. این تمرینات باعث ایجاد تنوع و فشار کار در برنامه می‌شود.

چگونگی کار بدین صورت است: اجازه دهید از همان دو حرکت پرس سینه و پروانه‌ی سینه استفاده کنیم ولی ترتیب برنامه را بصورت عکس و سوپرست اجرا می‌کنیم. به عبارت دیگر ما بوسیله تمرین پروانه‌ی سینه، عضله سینه‌ای را به سرحد خستگی می‌رسانیم و بلافاصله به دنبال آن پرس سینه را انجام می‌دهیم. وقتی فرد این تمرین را اجرا می‌کند، عضله سینه‌ای وی به اندازه کافی خسته می‌شود. در واقع در این تمرین عضلات دلتوئید و سه سربازویی محدودیتی برای تمرین عضله سینه‌ای ایجاد نمی‌کنند. در واقع هر سه گروه این عضلات به مقدار مساوی فشار را تحمل می‌کنند.

نوع دیگر تمرینات پیش وامانده‌ساز بدین صورت است که تمام ست‌های یک تمرین را اجرا نموده و سپس به سراغ تمرین دیگر برویم، به جای اینکه انها را بصورت سوپرست اجرا کنیم. هر دو نوع این تمرینات مفید هستند، ولی با ترکیب آنها می‌توان تنوع بیشتری ایجاد نمود. در اینجا به تعدادی از برنامه‌های ترکیبی اشاره می‌کنیم.

- ✓ سینه: پروانه سینه با دمبل و بعد پرس سینه
- ✓ بالاتنه پشت: Pull over (بدون وزنه پشت سر، دو دست در حالت نشسته و سپس لت از جلو
- ✓ شانه‌ها و بازوها: باز کردن عضله سه سر در حالت خوابیده و سپس پرس شانه.

تمرینات پس وامانده‌ساز[1]

این نوع برنامه تمرینی مشابه تمرینات پیش وامانده‌ساز می‌باشد، با این تفاوت که در این برنامه، حرکتی که باعث خستگی مفرط می‌شود، به دنبال حرکت اول انجام شود برنامه تمرین پس وامانده‌ساز معمولاً یک حرکت تک مفصلی است که روی گروه ویژه عضلات متمرکز می‌شود این حرکت متعاقب حرکت اصلی یا حرکت چند مفصله اجرا می شود.

در این برنامه سه موضوع نهفته می‌باشد، اولا: اجرای یک حرکت تمرین پس وامانده‌ساز بلافاصله بعد از یک حرکت عمده و مهم، باعث افزایش فشار روی گروه عضلات مدنظر می‌شود، به خصوص اگر عضلات ثابت کننده‌ی کوچک‌تر در اجرای حداکثر، محدودیت ایجاد کند، مانند: پرس سینه. ثانیا: با برنامه تمرینی پس وامانده‌ساز می‌توان بکارگیری عضله یا گروهی از عضلاتی که نیاز به کار بیشتری دارند را به صورت مجزا افزایش داد. ثالثا: برنامه تمرینی پس وامانده‌ساز حالتی از شرایط مطلوب می‌باشد، زیرا یک ست طبیعی حدود ۳۰ ثانیه یا کمی بیشتر طول می‌کشد. این نشان‌دهنده آن است که این روش برای تمرین استقامتی عضلات مفید می‌باشد. در اینجا تعدادی از برنامه‌های ترکیبی رایج آورده شده است.

- ✓ سینه: پرس سینه، سپس پروانه سینه
- ✓ بالاتنه پشت: لت از جلو سپس دمبل بالای سر با دو دست
- ✓ پاها: پرس پا سپس باز کردن پا

ست های کاهشی

ست‌های کاهشی اشاره به فعالیتی دارد که در آن میزان مقاومت به تدریج کم می‌شود. به ست‌های کاهشی اغلب ست‌های سوخته هم می‌گویند. یک ست کاهشی معمولاً به دنبال ست ابتدایی اجرا می‌شود. طی ست کاهشی وزنه‌ها (**مقاومت ها**) برداشته و تمرین اجرا

---

[1] - Post exhaust training

می‌شود، در واقع حرکت بدون وزنه و یا با کم کردن وزنه انجام می‌شود. ورزشکار تعدادی از تکرارها را در یک ست اجرا می‌کند تا به ناتوانی نسبی برسد، سپس بلافاصله وزنه ها را کاهش داده و تکرارها را ادامه می‌دهد تا به ناتوانی برسد. تعداد کاهش دادن وزنه‌ها بستگی به هدف تمرین و توانایی فرد در تحمل درد دارد. کاهش میزان وزنه بایستی حدود ۲۰٪ وزنه اولیه جهت تمرین در هر ست باشد که با توجه به تحمل فرد متفاوت است. تمرینات کاهشی معروف شامل پرس سینه، پارو، تمرینات سه سر و دو سر بازویی و باز کردن پا می‌باشند.

به عنوان مثال اگر با وزنه ۲۶ کیلوگرم برای تمرین پرس سینه شروع کنید ممکن است بتوانید یک ست با ۸ تکرار را اجرا کنید، سپس میزان وزنه را ۵۵ کیلوگرم و ۴۰ کیلوگرم و نهایت به ۲۵ کیلوگرم کاهش دهید. اگر تمرین را با وزنه ۴۵ کیلوگرم شروع کنید، می‌توان انتظار داشت که تعداد تکرارها بیش از ۴ الی ۵ نباشد.

تمرینات منفی[1]

این تمرینات به بخش برون گرای حرکت تأکید دارد. مزیت این تمرینات بکارگیری وزنه بیشتر توسط وزنه‌بردار است که سبب می‌شود بدن به افزایش وزنه سازگاری پیدا کند. ولی یکی از اشکالات این تمرینات افزایش احتمال آسیب و همچنین نیاز به یک مربی می‌باشد. این تمرینات را می‌توان با وزنه های آزاد یا دستگاه انجام داد.

این تمرینات به دو روش قابل انجام است. در اولین روش، وزنه‌بردار یک ست حرکت بلند کردن را به صورت طبیعی تا مرحله خستگی انجام می‌دهد و سپس با انجام ست‌های تمرینات منفی تمرین را به پایان می رساند. روش دوم تمرینات منفی تأکیدی است. بطوریکه تکرارها به صورت طبیعی انجام می‌شود به جز اینکه بر بخش منفی، با افزایش زمانی که طول می‌کشد وزنه‌بردار وزنه‌ها را پایین بیاورد، تأکید می‌شود. در این تمرینات

---

1 - Negative training

پایین آوردن وزنه‌ها حداقل باید ۵ ثانیه طول بکشد. اگر سریعتر باشد، وزنه‌بردار بطور واقعی در مقابل پایین آوردن وزنه بکار گرفته نشده است. برای اینکه این تمرینات بصورت مناسبی نتیجه دهد، وزنه‌بردار باید حداکثر نیرویش را در مقابل وزنه بکار برد. اگر اندازه وزنه مناسب باشد، حداکثر تلاش وزنه‌بردار موجب پایین آوردن وزنه نیز می‌شود. اگر وزنه بسیار سنگین باشد، کوشش وزنه‌بردار در مقابل وزنه بطور کافی طول نمی‌کشد تا اثرات مفید داشته باشد و یا اینکه وزنه می افتد. اگر وزنه خیلی سبک باشد، وزنه‌بردار می تواند در مدت زمان زیادی آنرا پایین بیاورد. ولی سبک بودن وزنه به بدی سنگین بودن آن نمی‌باشد. اجرای یک دوره حرکت بصورت طبیعی و سپس خسته کردن عضلات با اجرای تمرینات منفی، روش سودبخشی است چرا که فرد بین ۲۰ تا ۴۰ درصد در مرحله برون گرا قویتر است. حرکت درون گرا سبب خستگی قبل از حرکت برون گرا می‌شود. بنابراین برای رسیدن به مرحله خستگی برون گرا بخش تمرینات منفی می‌تواند به بخش درون گرا با کمک مربی اضافه گردد.

تمرینات منفی تأکیدی، رایج‌ترین، ایمن‌ترین و سودبخش‌ترین تمرینات می‌باشد، چرا که توسط وزنه‌بردار کنترل می‌شود. وزنه‌بردار یک حرکت طبیعی درون گرا را انجام می‌دهد و سپس یک زمان اضافی را برای پایین آوردن آن بکار می‌گیرد. به عبارتی اگر آهنگ همیشگی بلند کردن ۲ تا ۳ ثانیه درون گرا و ۳ تا ۴ ثانیه برون گرا باشد، آهنگ جدید ۲ تا ۳ ثانیه درون گرا و ۶ تا ۸ ثانیه برون گرا خواهد بود.

تفاوتی نمی‌کند که کدام روش از تمرینات منفی مورد استفاده قرار گیرد. نتیجه این تمرینات بهبود بیشتری نسبت به یک دوره تمرین منفرد (بدون تمرینات منفی) دارد. رایج ترین تمرینات، پرس نیمکت... باز کردن پا می‌باشد.

تکرارهای اجباری تا سرحد واماندگی

در این نوع برنامه، فرد سعی دارد بیش از حد توان خود، تکرارها را اجرا کند. در این روش نیز فشار روی عضلات بسیار زیاد است و از اغفال فرد جلوگیری می شود. در این روش

نیاز به یک فرد کمکی می باشد که حین اجرا به مقدار کم به ورزشکار کمک کند. اگر نیاز به کمک فرد دیگر، بیش از اندازه باشد، نشان دهنده این است که یا وزنه بسیار سنگین و یا تعداد ست زیاد است. این روش برای بهبود قدرت مناسب است.

برخی تمرینات که می‌توان در این روش استفاده کرد، شامل پرس سینه، باز کردن سه سر بازو، جلو بازو، باز کردن پاها در جهات مختلف و خم کردن پا می‌باشد. به یاد داشته باشید از حرکاتی که نیاز به تکنیک و مهارت بالایی دارند نظیر حرکت اسکات و حرکت لانج، در این نوع برنامه استفاده نکنید.

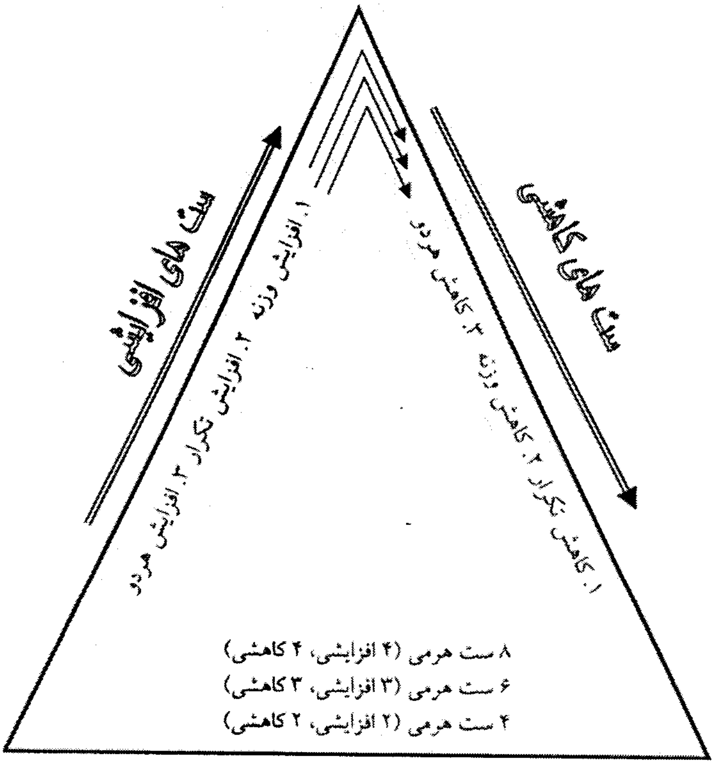
تمرین آرام

روشهای مختلفی در این نوع برنامه‌ی تمرینی وجود دارد. در روش تمرینی بسیار آرام، فعالیت با سرعت بسیار آهسته‌ای اجرا می‌شود، طوری که یک اجرا حدود ۶۰-۳۰ ثانیه به طول می‌انجامد. اگرچه طراحان برنامه تمرینی بسیار آرام عقیده دارند که روش خوبی میباشد، شواهد علمی کمی در این زمینه وجود دارد. در روش تمرین بسیار آرام، اجرا سخت و کسل کننده است ولی روش‌های دیگر در این برنامه وجود دارد که تحریک مناسبی برای بهبود و پیشرفت فرد را ایجاد می‌کند. یک روش مناسب در برنامه‌ی تمرینی آرام استفاده از ۵ ثانیه انقباض درون‌گرا و به دنبال ان ۵ الی ۱۰ ثانیه انقباض برون‌گرا در یک تکرار منفرد می‌باشد. همچنین شما می‌توانید برای ایجاد فشار بیشتر یک مرحله ایزومتریک در انتهای مرحله‌ی درون‌گرا اضافه کنید. به عنوان مثال حرکت خم کردن پا را در نظر بگیرید. ابتدا ۵ ثانیه انقباظ درون‌گرا داشته باشید، در انتهای حرکت انقباض را به طور کامل نگه دارید، سپس ۵ ثانیه انقباض برون‌گرا انجام دهید. این حرکت را می‌توانید چندین مرتبه اجرا کنید (معمولا ۵ مرتبه). روش تمرین آرام برای ایجاد هیپرتروفی عضلانی و همچنین برای بهبود استقامت عضلانی مفید می‌باشد.

سیستم هرمی

همانطوری که از نامش پیداست در روش تمرینی هرمی، فرد میزان وزنه یا تکرار حرکات و یا هر دو را کم یا زیاد می‌کند. مقدار وزنه‌ها بین ست‌ها تغییر می‌کند بنابراین در هر ست بعدی وزنه، تعداد تکرارها و یا هر دوی این موارد با توجه به پروتکل ویژه افزایش یا کاهش می‌یابد.

سه حالت از این تمرین با سه نوع هرم وجود داردکه با ترکیب اینها می‌توان ۹ روش تمرینی هرمی به دست آورد. بزرگترین نقطه ضعف سیستم هرمی در این است که ورزشکار قدرت خود را برای ست‌های انتهایی نگه می‌دارد، بنابراین ممکن است یک ست واقعی خوب هرگز اجرا نشود. شکل ۱-۱۵ به طور مختصر انواع حالتهای تمرین هرمی را نشان داده است.



شکل ۱-۱۵: ترکیب هرمی

در قسمت فزاینده هرم می‌توانید میزان وزنه را زیاد کنید، تعداد تکرارها را کاهش دهید، تعداد تکرارها را زیاد کنید و میزان وزنه را کم کنید و یا هر دو اینها یعنی هم وزنه و هم تکرار را افزایش دهید.

در قسمت کاهنده هرم می‌توانید وزنه را کم کنید تکرار را زیاد کنید، وزنه را زیاد و تکرار را کم کنید و یا هر دو اینها را کم کنید.برای اجرای یک برنامه واقعی، سعی کنید هم هرم فزاینده و هم هرم کاهنده را اجرا کنید.برای اینکار می‌توان به ۳ صورت عمل کرد. افزایش وزنه، کاهش تکرار در حالت فزاینده، سپس کاهش وزنه افزایش تکرار در حالت کاهنده. در حالت بعد در فزاینده تکرار زیاد و وزنه کم سپس در حالت کاهنده تکرار کم و وزنه‌ها زیاد شود و یا اینکه در حالت فزاینده هر دو (تکرار- وزنه) زیاد و در قسمت کاهنده هر دو کم شود.(شکل ۱-۱۵)

سیستم متمرکز یا بلیتز[1]

در این روش کل برنامه‌ی تمرینی بر قسمت ویژه‌ای از بدن یا حرکت خاصی و یا عضله یا گروهی از عضلات خاص متمرکز می‌شود. گاهی اوقات ممکن است از هر حرکت تا ۶ ست و یا برای قسمتی از بدن تا ۳۰ ست حرکت انجام شود. این روش کمک می‌کند تا بدنسازان روی عضلات ضعیف و یا کوچک مانند دوسر بازویی متمرکز شوند. البته تمرکز کردن روی یک عضله و یا یک قسمت از بدن برای ورزشکاران جهت اجراهای ورزشی مناسب نیست . تمرین یک حرکت ویژه زمانی ارزشمند است که تکرارهای مداوم همان حرکت حین بازی اتفاق بیافتد. سیستم بلیتز یا تمرکز به جلسات متعددی در هفته نیاز دارد تا کل بدن ورزیده شود بنابراین برای عموم کاربرد ندارد.

در اینجا یک برنامه بلیتز را مشاهده می‌کنید:

- جلو بازو با هالتر ۱۲×۶
- جلو بازو با دمبل ۱۲×۶ (برای هر بازو)

---

[1] - Blitz

- جلو بازو با دستگاه ۱۲×۶
- جلو بازو با کابل ۱۲×۶

به خاطر داشته باشید که تمرین واقعاً سختی است و ممکن است در اکثر افراد کوفتگی عضلانی ایجاد شود.

تمرینات تفکیکی[1]

در این روش بر عضله یا گروهی از عضلات خاص یا قسمت خاصی از بدن تمرکز می شود. تقریباً در همه برنامه‌های تمرینی به جز "برنامه‌ی تمرینی برای کل بدن" شکل‌هایی از تمرینات مجزا استفاده می‌شود. اگر شما یک برنامه جدا برای بالاتنه داشته باشید و یک برنامه برای پایین تنه در واقع یک نوع تمرین مجزا انجام داده‌اید. شما می‌توانید یک قدم جلوتر بروید و برنامه‌های بالاتنه یا پایین تنه را نیز جدا کنید. به عنوان مثال شما میتوانید یک روز تمرین عضلات سینه‌ای، سه‌سر بازویی و کمربند شانه‌ای را داشته باشید و در روز دیگر تمرین عضلات پشت و دوسر بازویی را داشته باشید.

یک نوع دیگر در برنامه تمرینی مجزا این است که شما تمرینات خود را بین صبح و بعد از ظهر تقسیم کنید. مثلا تمرینات پایین تنه را در صبح و بالاتنه را در بعد ازظهر انجام دهید. اگر شما از نظر وقت مشکلی نداشته باشید این روش بسیار مؤثر خواهد بود. برنامه‌ی مجزا وقتی مؤثرتر است که وقت به شما اجازه بدهد که چند روز در هفته بتوانید به سالن بدنسازی بروید. با برنامه مجزا زمان مؤثر و اهداف ویژه را دنبال کنید.

وزنه برداران حرفه‌ای برنامه‌های مجزای پیچیده‌ای را دنبال می‌کنند. در اینجا تعدادی از برنامه‌های رایج میجزا آورده شده است.

- تمرینات بالاتنه- پایین تنه
- سینه، سه‌سربازویی، شانه‌ها/ پشت، دوسربازو/ پاها

[1] - Split training

کشش- فشار

تمرینات کشش- فشار ترکیبی از تمرینات مجزا، سوپرست یا هر دو هستند. شما می‌توانید تمرینات کشش را یک روز و تمرینات فشار را روز دیگر انجام دهید و یا اینکه هر دوی اینها را در یک روز طوری انجام دهید که نوع سوپرست و یا زمان استراحت بین ست‌ها را تغییر دهید. شما همچنین می‌توانید تمام تمرینات فشاری را اجرا کنید و بعد به سراغ تمرینات کشش بروید و یا برعکس. برای مثال یک وزنه بردار ممکن است سه ست پرس سینه را انجام دهد و بعد سه ست پاروی نشسته انجام دهد. اگر زمان برای شما مهم است و می‌خواهید توازن بین عضلات هم داشته باشید این روش مناسب است. اغلب ورزشکاران زمان زیادی را صرف تقویت عضلات ویژه می‌کنند و از ایجاد توازن بین عضلات برای جلوگیری از آسیب دیدگی غافل می‌شوند.

نمونه از برنامه کشش/فشار

برنامه کشش/فشار (۱)

پرس سینه ۱۰×۲

پاروی نشسته ۱۰×۲

پرس سربازی ۱۰×۲

لت از جلو

کشش رو به پایین سه‌سر بازویی ۱۰×۲

جلو بازو ۱۰×۲

۹۰ ثانیه استراحت بین ست ها

برنامه کشش/فشار(۲)

به طور چرخه‌ای ۲ تا ۳ بار اجرا کنید:

پرس سینه ۱۰×۱

پاروی نشسته ۱۰×۱

پرس ارتشی[1] ۱۰×۱

لت از جلو ۱۰×۱

کشش رو به پایین سه‌سر بازویی ۱۰×۱

جلو بازو ۱۰×۱

۶۰ ثانیه استراحت بین ست ها

به کارگیری چند نوع برنامه تمرینی

هر روش تمرینی نیاز به پارامترهای مختلف با توجه به ست‌ها، تعداد تکرار و میزان مقاومت دارد. در حقیقت به دلیل اینکه تعداد بسیار متنوعی از برنامه‌های تمرینی وجود دارد، می‌توان برنامه تمرینی منحصر به فردی برای هر بدنساز در نظر گرفت. کلید اصلی این است که برای طراحی برنامه تمرینی، قوانین اولیه که در بخش اول کتاب آمده است را در نظر بگیرد. باید سخت کوشید و تکنیک مناسب بکار را برد. نتایج حاصل در نتیجه کیفیت تکرارها و درجه سازگاری عضلات نسبت به تمرین است.

اگر به طور مناسب از اصل اضافه بار استفاده کنید، حرکت وزنه بایستی در یک تا دو تکرار آخر هر ست برای شما سخت باشد. شما می‌توانید به نتایج مطلوب برسید اگر به طور مناسب تعداد ست‌ها، تکرارها و میزان استراحت را در نظر بگیرید.

---

[1] - Military press

ضمائم:

نمونه برنامه‌های تمرینی

با اطلاعات بدست آمده از این کتاب می‌توانید برنامه تمرین با وزنه را با توجه به اهداف، نیازها و علایق خود برنامه‌ریزی کنید. ایمنی را همیشه مد نظر داشته باشید. تمرین در واقع نوعی مبارزه است. برای انجام هر عمل ارزشمندی باید کوشش زیادی کرد. ارتقاء سلامتی یکی از این موارد است. بیش از حد نیاز تمرین نکنید و وقت خود را هدر ندهید. سخت تمرین کنید، زیرکانه تمرین کنید، ولی مهمتر از همه برای نشاط و شادابی تمرین کنید.

تمرین برای کل بدن

برای اکثر افراد تمرین برای کل بدن بهترین انتخاب است. اگر برنامه شما پر است و یا اینکه فعالیت فیزیکی دیگری نیز دارید، این روش تمرینی مناسب شما می‌باشد.درتمرین برای کل بدن، برنامه بین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه طول می‌کشد. اگر شما از هر حرکت فقط یک ست اجرا کنید، وقت کمتری می‌گیرد. قبل از شروع برنامه تمرینی، گرم کردن و کشش عضلانی را فراموش نکنید.

وقتی یک برنامه تمرینی را برای کل بدن خود انتخاب می‌کنید نتایجی که می‌توانید از برنامه مجزا و یا تمرینات متمرکز داشته باشید، کاهش پیدا می‌کند ولی در کل می‌توانید نتایج خوبی بدست آورید. اگر هدف اصلی شما افزایش قدرت و اندازه عضلات باشد بایستی قبل از هر نوع تمرین (هوازی و...)تمرینات با وزنه را انجام دهید. ولی برای سلامتی عمومی فرقی نمی‌کند کدامیک را اول انجام دهید.

تمرینات عمومی

این یک برنامه تمرینی استاندارد است که بیشتر کلوپهای سلامتی و آمادگی جسمانی آنرا انجام می‌دهند. هر کدام از حرکات را در ۲ ست دوازده تایی اجرا کنید.

پرس سینه

پروانه سینه با دستگاه

پرس شانه

پاروی نشسته

کشش رو به پایین سه‌سر بازویی

جلو بازو با دمبل

پرس پا

باز کردن پاها

خم کردن زانو در حالت خوابیده به شکم

بالا بردن پاشنه

تمرینات دایره‌ای برای کل بدن

هر کدام از حرکات را ۲ ست ۱۲تایی اجرا کنید. اجرای حرکات طبق برنامه و با استراحت مختصری بین آنها باشد. استراحت در حدی باشد که برای حرکت بعد آماده شوید. وقتی یک دوره به اتمام رسید حدود دو دقیقه نفس تازه کنید. سپس دوره دوم را شروع کنید. اگر احساس کردید خوب هستید دوره سوم را هم اجرا کنید. می‌توانید یک دوره انجام دهید و یا تا سه دوره پیش روید. اگرمی‌خواهید بیش از یک دوره تمرینی در یک روز داشته باشید بهتر است هر دوره را یک بار اجرا کنید.

تمرینات دایره‌ای

تمرینات دور اول

پرس سینه

پرس پاها

پاروی نشسته

خم کردن زانو در حالت خوابیده به شکم

پرس شانه

باز کردن پا

کشش رو به پایین سه‌سر بازویی

بالا بردن پاشنه

جلو بازو با دمبل

بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته

دراز نشست

تمرینات دور دوم

پرس سینه

پاروی نشسته

پرس شانه

جلو بازو با دمبل

کشش رو به پایین سه‌سر بازویی

پرس پا

خم کردن زانو در حالت نشسته

باز کردن پاها

بالا بردن پاشنه

بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته

دراز نشست

تمرینات دور سوم

لانج

پرس سینه با نیمکت شیب دار

پرس پا

لت از جلو

خم کردن ساق یک پا

باز کردن پا از طرفین

بالا بردن پاشنه

باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت

کشیدن پنجه‌ی پا

جلو بازو با دمبل

تمرینات دایره‌ای شکم

-دراز نشست ۱۵×۱

-دراز نشست مورب ۱۵×۱ در هر طرف

-بالا بردن باسن ۱۵×۱

برنامه تمرینی تمرینات پیش و پس وامانده‌ساز

در این نوع برنامه، اولین حرکت باید ۱۰ الی ۱۲ و دومین حرکت ۸ الی ۱۰ بار انجام شود، و بین دو حرکت استراحت نباشد. بعد از اجرای دو حرکت ۹۰ ثانیه استراحت کنید و سپس ست دوم حرکات را اجرا کنید. شما می‌توانید حرکات بالاتنه و پایین تنه را متناوب اجرا کنید و یا اینکه اول حرکات بالاتنه و بعد حرکات پایین تنه را انجام دهید. نیازی نیست که از هر جفت حرکت بیش از دو بار تکرار کنید زیرا اگر حرکات را درست و مناسب انجام دهید به حد کافی خسته می‌شوید و در واقع می‌توان گفت که برنامه خیلی خوبی اجرا کرده‌اید. اگر حرکات را در سه ست اجرا می‌کنید مواظب خستگی خود باشید.

برنامه‌ی پیش تمرین و پس تمرین وامانده‌ساز

تمرینات سه تایی		تمرینات دو تایی	
تمرین پس وامانده‌ساز	**تمرین پیش وامانده‌ساز**	**تمرین پس وامانده‌ساز**	**تمرین پیش وامانده‌ساز**
-پرس سینه -پروانه -پرس سینه با زاویه ۴۵ نیمکت	-پروانه سینه -پرس سینه -کابل متقاطع	-پرس سینه *پروانه با دمبل	*پروانه با دمبل -پرس سینه
-پرس پا -باز کردن پاها -پرس پا	-باز کردن پاها -پرس پا -باز کردن پاها	-پرس پا -باز کردن پاها	-باز کردن پاها -پرس پا
-لت از جلو -دمبل بالای سر در حالت خوابیده -لت از جلو	-بردن دمبل بالای سر در حالت خوابیده -لت از جلو -بردن دمبل بالای سر در حالت خوابیده	-لت از جلو -بردن دمبل بالای سر در حالت خوابیده	-بردن دمبل بالای سر در حالت خوابیده -لت از جلو
-بالا بردن پاشنه -بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته	-بالا بردن پاشنه -خم کردن زانو در حالت خوابیده به شکم -بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته	-خم کردن زانو در حالت خوابیده به شکم	-بالا بردن پاشنه -خم کردن زانو در حالت خوابیده به شکم
-پرس شانه -بالا بردن دست از طرفین -پرس شانه	-باز کردن سه سر بازو در حالت خوابیده -پرس شانه -باز کردن سه سر بازو در حالت خوابیده	-پرس شانه -بالا بردن دست از طرفین	-باز کردن سه سر بازو در حالت خوابیده -پرس شانه
-دراز نشست -باز شدن از پشت	-دراز نشست -باز شدن از پشت	-دراز نشست -باز شدن از پشت	-دراز نشست -باز شدن از پشت

*در حرکت پروانه‌ی سینه به جای دمبل می‌توان از دستگاه هم استفاده کرد.

برنامه تمرینی با استفاده از وزن بدن

یکی از بهترین روشها برای به دست آوردن بدنی متناسب استفاده از وزن بدن به عنوان وزنه می‌باشد. این روش یک روش مناسب برای تمرین کردن حتی به هنگام تعطیلات در هتل می‌باشد، بدون اینکه نیازی به وسیله داشته باشد. در این برنامه حرکات را در ۲ ست ۱۲تایی اجرا کنید. بین حرکات ۶۰ ثانیه استراحت کنید. می‌توانید با تغییر در ترتیب حرکات تنوع ایجاد کنید. اگر می‌خواهید فشار بیشتری به بدن وارد کنید، حرکات را در ۳ ست ۱۵تایی اجرا کنید و میزان استراحت بین ست‌ها ۳۰ ثانیه باشد. مواظب باشید این روش سخت‌تر از آن است که به نظر می‌رسد.

- حرکت لانج
- اسکات
- لیفت مرده پای صاف و دستها روی سر (استفاده از وزن بدن بجای هالتر)
- بالا بردن پاشنه تک پا
- فشار الماسی[1] (وضعیت دستها نزدیک به هم، فشار نوک انگشتان دو دست به همدیگر به شکل الماسی)
- دراز و نشست با دست باز
- بارفیکس
- دراز و نشست

برنامه‌های مجزا

این نوع برنامه‌ها از متداول ترین برنامه‌های تمرینی هستند. این نوع برنامه‌ها کمک می‌کنند تا روی نواحی خاصی از بدن تمرکز ایجاد شود. برای اینکه برنامه‌های مجزا مؤثر واقع شوند باید حداقل دو بار در هفته اجرا شوند. ورزشکاران حرفه‌ای گاهی این برنامه را تا ۶ مرتبه در

---

[1] - Diamond Push-up

هفته انجام میدهند ولی بایستی ایمنی و جلوگیری از بیش تمرینی را نیز در نظر داشته باشید. بنابراین بیش از چهار جلسه در هفته تمرین قدرتی انجام ندهید.

در برنامه‌های مجزا نیاز است که بین جلسات تمرین ۲۴ الی ۴۸ ساعت فاصله باشد تا عضلات به اندازه کافی استراحت کنند.

برنامه‌های مجزا بصورت استاندارد

احتمالاً متداول‌ترین برنامه تمرینی شامل دو جلسه تمرین بالاتنه و یک جلسه تمرین پایین تنه در هفته می‌باشد. تمرینات را می‌توان به وسیله دستگاه، هالتر و دمبل اجرا کرد. ترکیب برنامه‌های دیگر همچون تمرینات پیش و پس وامانده‌ساز، برنامه تمرینی منفی یا برنامه آرام همه می‌توانند میزان فشار تمرینات را افزایش دهند.

تمرینات جداگانه روی عضلات شانه اختیاری است. در هر دو روز تمرین عضلات قدامی، میانی و خلفی شانه بکار گرفته میشوند. اگر شما واقعاً میخواهید عضلات شانه را تقویت کنید تمرینات آن را روز اول برنامه تمرینی انجام دهید. می‌توانید پرس شانه را بعد از پرس شانه با دمبل اجرا کنید. برخی افراد تمرینات شانه را در روز سوم برنامه تمرینی به عنوان یک کار اضافی اجرا می‌کنند و حرکات پرس شانه و بالا بردن وزنه با دست از طرفین را در ۳ ست با تعداد تکرار ۱۰ الی ۱۲ بار انجام می‌دهند. اضافه کردن برنامه تمرینی شانه در روز سوم تمرین، برنامه سختی است و بهتر است پس از اینکه مدتی تمرینات را انجام دادید، به برنامه خود اضافه کنید.

برنامه تمرینی مجزا

برنامه روز اول سینه و سه سر بازویی	برنامه روز دوم پشت و دو سر بازو
پرس سینه ۱۰ تا ۳×۸	بارفیکس ۲×۱۲
پرس سینه با نیمکت شیب دار ۱۰ تا ۳×۸	لت از جلو ۱۰ تا ۳×۸
پرس سینه با دمبل ۲×۸	پاروی نشسته ۱۰ تا ۲×۸
پروانه با دمبل ۳×۱۲	پارو با دمبل ۲×۸
دیپ ۱۵ تا ۳×۱۰	جلو بازو با هالتر ۳×۱۲
باز کردن سه سر بازویی در حالت خوابیده به پشت ۲×۱۰	جلو بازو با دستگاه ۳×۱۲
کشش رو به پایین سه سربازویی ۲×۱۰	جلو بازو با دمبل ۲×۸
دراز نشست ۲×۱۵	دراز نشست ۲×۱۵

برنامه روز سوم پاها
اسکات ۳×۱۰
پرس پا ۳×۱۰
باز کردن پا ۳×۱۰
لیفت مرده با پای صاف ۲×۱۰
خم کردن پا در حالت ۳×۱۲
بالا بردن پاشنه ۳×۱۲
بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۳×۱۲
دراز نشست ۲×۱۵

برنامه دو روز در هفته

این برنامه برای افرادی طراحی شده است که دوست دارند برنامه ورزشی داشته باشند و کل بدنشان درگیر باشد. تمرین شامل دو روز در هفته است. تمرینات پا در انتهای برنامه روزاول یا دوم قرار می‌گیرد.

برنامه تمرینی دو روز در هفته

روز اول **تمرینات فشاری**	**روز دوم** **تمرینات کششی**
پرس سینه ۳×۸	پاروی نشسته ۳×۸
پرس سینه با نیمکت شیب دار	لت از جلو ۳×۸
پرس شانه ۲×۸	لت از جلو (کف دست رو به صورت) ۲×۸
دیپ ۲×۱۰	جلو بازو با میله هالتر ۲×۱۰
پروانه با دستگاه ۲×۱۰	جلو بازو با دستگاه ۲×۱۰
باز کردن سه سر بازو در حالت خوابیده ۲×۱۰	جلو بازو با دمبل ۲×۱۰
کشش رو به پایین سه سربازویی به پشت ۲×۱۰	دراز نشست ۳×۱۲
بالا بردن وزنه از طرفین بادست صاف ۲×۱۰	
در یکی از روزهای ۱ یا ۲، تمرینات پا را اضافه کنید	
پرس پا ۱۲ تا ۳×۸	
باز کردن پا ۱۲ تا ۳×۸	
خم کردن پا در حالت خوابیده به شکم ۱۲ تا ۳×۸	
بالا بردن پاشنه ۱۲ تا ۳×۸	

برنامه مجزا ۵ روزه و ۶ روزه

این برنامه برای افراد خیلی حرفه‌ای می‌باشد. افرادی که بیشتر از عامه مردم و ورزشکاران ورزش‌های دیگر تمرین قدرتی انجام میدهند. غیر از ورزشکاران رقابتی و ورزشکاران

قدرتی بقیه از این تمرینات اجتناب کنند. این برنامه پیشرفته مجزا به طور متناوب از برنامه‌های تکرار دو روز و یا برنامه مجزا استاندارد تشکیل شده است.

برنامه مجزا ۶ روزه

بالاتنه پشت	سینه	حرکات شکم
– لت از جلو کف دست رو به صورت) ۴x۱۲	– پرس سینه ۴x۱۲	– دراز نشست ۲x۱۲
– لت از جلو ۴x۱۲	– پرس سینه با نیمکت شیب‌دار ۴x۱۰	– دراز نشست مورب ۱x۱۵ (هر طرف)
– پاروی نشسته با کابل ۴x۱۰	– پروانه با دمبل ۴x۱۲	– بالا بردن باسن ۱x۱۵
– پاروی نشسته‌با دستگاه۴x۱۰	– کابل متقاطع ۴x۱۰	
– پارو با دمبل ۴x۱۰	– پرس سینه با دمبل ۴x۱۰	
– بالا بردن باسن ۱x۱۵		

چهار سر ران	شانه و ذوزنقه	تمرینات شکم
– اسکات ۴x۱۲	– پرس شانه ۴x۱۲	– دراز نشست ۲x۱۲
– پرس پا ۴x۱۲	– بالا بردن وزنه از جلو با دست صاف ۴x۱۲	– دراز نشست مورب ۱x۱۵ (هر طرف)
– لانچ ۴x۱۲	– بالا بردن وزنه از پهلو ۴x۱۲	– بالا بردن باسن ۱x۱۵
– باز کردن پا ۴x۱۲	– بالا بردن وزنه با دست باز در حالت خوابیده به شکم ۴x۱۲	
	– بالا بردن شانه ۴x۱۲	

دوسر باز و دوقلو	سه‌سر بازو و همسترینگ	تمرینات شکم
– جلو بازو با میله هالتر ۴x۱۲	– باز کردن سه سر بازو در حالت خوابیده به پشت ۴x۱۲	– دراز نشست ۱x۱۲
– جلو بازو با دستگاه ۴x۱۲	– کشش رو به پایین سه سر بازو ۴x۱۲	– دراز نشست مورب ۱x۱۵(هر طرف)
– جلو بازو با دمبل ۴x۱۲	– دیپ ۴x۱۲	– بالا بردن باسن ۱x۱۵
– بالا بردن پاشنه ۴x۱۲	– لیفت مرده با پای صاف ۴x۱۲	
– بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۴x۱۲	– خم کردن پا در حرکت نشسته ۴x۱۲	
– بالا بردن باسن ۱x۱۵		

در برنامه مجزا ۵ روزه، بدنساز می‌تواند برنامه روز اول و دوم را تکرار و بعد برنامه سوم را اجرا کند. برای ایجاد تنوع می‌تواند هر هفته برنامه تکراری را عوض کند. به عبارت دیگر برنامه اول می‌تواند در هفته اول دوشنبه و پنجشنبه باشد ولی در سه هفته بعد این روزها تغییر کند.

در برنامه مجزای ۶ روزه، می‌توان برنامه استاندارد مجزا را دوبار یا برنامه دو روزه را سه بار تکرار کرد. برای ایجاد تنوع اگر بدنساز خواست که ۶ روز در هفته تمرین کند، می‌تواند هر روز را برای یک قسمت از بدن در نظر بگیرد. در جدول نمونه‌هایی از این برنامه‌ها آورده شده است.

یادآوری می‌شود که این برنامه‌ها مخصوص افراد حرفه‌ای می‌باشد که اهداف ویژه‌ای را دنبال می‌کنند. این نوع برنامه تمرینی اگر با استراحت مناسب و تجربه کافی همراه نباشد ممکن است منجر به بیش تمرینی شود.

با خودتان مبارزه کنید

اگر از برنامه‌ای که دارید خسته شده‌اید می‌توانید برنامه‌های ذیل را دنبال کنید. این برنامه‌ها دارای تنوع و سختی کار می‌باشند. اینها برنامه‌های خاصی هستند که دستور یک ست معین در آنها مشخص شده است. البته این برنامه‌ها با توجه به نیازها یا تصورات شما می‌تواند تغییر نیز پیدا کند.

برنامه تمرینی پر فشار برای پا

این برنامه می‌تواند یک اثر طولانی بگذارد. به تکرارها ادامه دهید تا به ناتوانی برسید و همیشه تکنیک درست را اجرا کنید.

ست اول: یک ثانیه برای بالا بردن و ۲ ثانیه برای پایین آوردن یک تکه در نظر بگیرید و هیچ استراحتی نیز بین تمرینات نداشته باشید

- باز کردن پا ۱۰×۱

- خم کردن زانو در حالت نشسته ۱×۱۰

۹۰ ثانیه استراحت در پایان تمرین

ست دوم: وزنه مورد استفاده در این مرحله ۵۰٪ تا ۷۵٪ وزنه در ست اول می‌باشد. در هر تکرار ۵ ثانیه بالا، ۵ ثانیه مکث، ۵ ثانیه پایین در نظر بگیرید. در کل ست زمان و وضعیت اجرا را حفظ کنید. حین تمرین استراحت نکنید.

- باز کردن پا ۱×۵
- خم کردن زانو در حالت نشسته ۱×۵

۹۰ ثانیه استراحت در پایان تمرین

ست سوم: تمرین منفی: وزنه مورد استفاده در این مرحله یک و یک چهارم تا یک و نیم میزان آن در ست اول می باشد. فرد کمک کننده وزنه را در بالاترین وضعیت می‌گیرد و فرد تمرین کننده با ۴ شماره آنرا پایین میّ آورد.

- باز کردن پا ۱×۶
- خم کردن زانو در حالت نشسته ۱×۶

۳ دقیقه استراحت در پایان تمرین

ست چهارم: بین حرکات استراحت نکنید. با دو ثانیه بالا و سه ثانیه پایین، حرکت را اجرا کنید.

- نزدیک کردن پا با کابل ۱×۱۲
- بلند کردن پا از پهلو با کابل ۱×۱۲
- لانج ۱×۱۲

۲ دقیقه استراحت در پایان تمرین

ست پنجم: بین حرکات استراحت نداشته باشید. با دو ثانیه بالا و سه ثانیه پایین، حرکت را اجرا کنید.

- لانج ۱×۱۲
- نزدیک کردن پا با کابل ۱×۱۲

- بلند کردن پا از پهلو با کابل ۱×۱۲

۳ دقیقه بعد از اجرای تمرین استراحت کنید. در صورت نیاز می‌توانید ۴ الی ۵ بار ست را تکرار کنید.

ست ششم: بین حرکات استراحت نکنید. در هر تکرار ۲ ثانیه بالا و ۳ ثانیه پایین، زمان در نظر بگیرید. اگر در انتهای تکرار دهم خسته نشدید میزان وزنه را اضافه کنید.

- بالا بردن پاشنه ۱×۱۰
- بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۱×۱۰

بین ۳۰ الی ۶۰ ثانیه بعد از تمرین استراحت کنید.

اگر احساس می‌کنید که نیاز بیشتری برای تمرین عضله دوقلو دارید، می‌توانید شش تا هفت مرتبه سوپر ست را اجرا کنید.

ست هفتم: بین حرکات استراحت نکنید و در هر تکرار ۲ ثانیه بالا و ۳ ثانیه پایین، زمان در نظر بگیرید. اگر در انتهای تکرار دهم خسته نشدید:

- بالا بردن پاشنه ۱×۱۰
- بالا بردن پاشنه با دستگاه در حالت نشسته ۱×۱۰

اگر می‌خواهید فشار بیشتری روی دوقلو بیاورید، سوپر ست‌های ششم و هفتم را تکرار کنید.

برنامه فوق سنگین برای بالا تنه

این یک برنامه بسیار سخت کشش- فشار است که باعث ایجاد خستگی مفرط در شما می‌شود.

ست اول: با وزنه هایی شروع کنید که بتوانید تا ۱۰ تکرار انجام دهید. برای هر حرکت ۲ ثانیه بالا و ۴ ثانیه مکث و ۲ ثانیه پایین در نظر بگیرید.

- پرس سینه ۱×۶
- پاروی نشسته ۱×۶
- پرس شانه ۱×۶

- فشار سه سر بازو رو به پایین ۶×۱
- جلو بازو با کابل ۶×۱

ست دوم: میزان وزنه در این مرحله به اندازه ۱/۳ وزنه در ست اول باشد. در هر تکرار ۲ ثانیه بالا، ۴ ثانیه مکث و ۲ ثانیه پایین در نظر بگیرید.

- پرس سینه ۶×۱
- پاروی نشسته ۶×۱
- پرس شانه ۶×۱
- لت از جلو ۶×۱
- فشار سه سر بازو رو به پایین ۶×۱
- جلو بازو با کابل ۶×۱

دو دقیقه در انتهای ست استراحت کنید.

ست سوم: میزان وزنه در این مرحله ۱/۳ مقدار وزنه استفاده شده در ست دوم است. در هر تکرار ۲ ثانیه بالا، ۴ ثانیه مکث و ۲ ثانیه پایین در نظر بگیرید.

- پرس سینه ۶×۱
- پاروی نشسته ۶×۱
- پرس شانه ۶×۱
- لت از جلو ۶×۱
- فشار سه سر بازو رو به پایین ۶×۱
- جلو بازو با کابل ۶×۱

۳ دقیقه استراحت کنید و ست سوم را تکرار کنید و بعد ۵ دقیقه استراحت کنید.

ست چهارم: این یک سوپر ست است و باعث ایجاد خستگی مفرط در عضلات در ست پنجم می‌شود. پس با دقت، وزنه مناسبی را انتخاب کنید.

- پروانه با دمبل ۱۰×۱
- پرس سینه با دمبل ۱۰×۱

۶۰ ثانیه استراحت در پایان ست.

ست پنجم: این سوپر ست نیز باعث خستگی عضلانی می‌شود بنابراین برای اجرای ست ششم، بهتر است در این مرحله نیز وزنه مناسب انتخاب شود.

- پروانه دلتوئید خلفی ۱۰×۱
- پارو با دمبل ۱۰×۱

۶۰ ثانیه استراحت در پایان ست.

ست ششم: در این مرحله عضلات شما تا اندازه‌ای احساس خستگی زیادی دارند، پس وزنه مناسب انتخاب و به سراغ ست ششم بروید.

- حرکت دست به عقب با دمبل ۱۰×۱
- جلو بازو با دمبل ۱۰×۱

۳ دقیقه استراحت کنید، سپس ست چهارم، پنجم و ششم را تکرار کنید.

برنامه ترکیبی با دمبل

دمبل‌ها وسیله بسیار مناسبی برای ایجاد تنوع در برنامه می‌باشند. حرکات همان است ولی باید به وضعیت بدن توجه کرده و حالت ثبات کافی در آن ایجاد کنید.

دور اول:

- پرس سینه با دمبل ۱×۱۲
- پارو با دمبل در حالت خم ۱×۱۲
- پرس با دمبل پشت سر ۱×۱۲
- پارو با دمبل در حالت صاف ۱×۱۲
- حرکت دست به عقب از بالای سر یا حرکت دست به عقب با دمبل ۱×۱۲
- جلو بازو با دمبل ۱×۱۲
- اسکات با دمبل روی شانه ۱×۱۲
- لیفت مرده با پای صاف با دمبل ۱×۱۲
- بالا بردن پاشنه با دمبل در دست ۱×۱۲
- دراز نشست با دمبل روی شانه ۱×۱۲

دور دوم:

- پرس سینه با دمبل ۱×۱۲
- اسکات با دمبل روی شانه ها ۱×۱۲
- پارو با دمبل در حالت خم ۱×۱۲
- لیفت مرده با پای صاف با دمبل ۱×۱۲
- پرس با دمبل بالای سر ۱×۱۲
- بالا بردن پاشنه تک پا با وزنه در دو دست ۱×۱۲
- پارو با دمبل در حالت ایستاده ۱×۱۲
- دراز نشست با دنبل دوی شانه ۱×۱۲
- حرکت دست به عقب از بالای سر یا حرکت دست به عقب با دمبل ۱×۱۲
- جلو بازو با دمبل ۱×۱۲

دور سوم:

سوپر ست: اولین تکرار از اولین حرکت را اجرا کنید و سپس اولین تکرار از دومین حرکت را انجام دهید.

- اسکات با دمبل روی شانه/ پرس دمبل بالای سر ۱×۱۲
- لیفت مرده با پای صاف با دمبل/ پارو با دمبل در حالت ایستاده ۱×۱۲
- پرس سینه با دمبل/ حرکت دست به عقب از بالای سر یا حرکت دست به عقب با دمبل ۱×۱۲
- پارو با دمبل در حالت خم / جلو بازو با دمبل ۱×۱۲
- بالا بردن پاشنه تک یا با دمبل در دو دست / دراز نشست با دمبل روی شانه

درباره نویسنده کتاب

دیوید ساندلر پروفسور حرکت شناسی از دانشگاه بین المللی کالیفرنیا است و هم اکنون در آنجا دروس تمرین با وزنه و بیومکانیک تدریس می‌کند. ساندلر همچنین در دانشگاه میامی به عنوان کاندید PhD و تحقیقات وابسته به آن می‌باشد و به عنوان مربی بدنسازی فعالیت می‌کند.

مقالات متعدد او در مجلاتی همچون:

Muscle and fitness، American mens health، Mens health و Oxygen

آمده است. ساندلر در انجمن‌های سلامتی بسیاری به عنوان عضو کمیته می‌باشد که از جمله می‌توان به انجمن ملی بدنسازی اشاره کرد.

تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

Sports Fundamentals Series

WEIGHT TRAINING

Fundamentals
A better Way to learn the basics

David Sandler

Translated By:
Volga Hovsepian
Dr. Fahimeh Esfarjani
University of Isfahan

Editor:
Dr. Seyed Mohamad Marandi
University of Isfahan

کتابیران
۹۷۷۷۷-۱
۴۰B* Z۹۷E
۵۵،۰۰۰ ریال
اصول تمرینات با وزنه
روشی بهینه برای یادگیری اصول پایه